THE RECOVERY KERNEL

[池智慧系列]

移動。

節慶及俱樂部舞蹈指南。

[[電話。你已經知道自己身在何]]

無需任何正式的舞蹈課程。

冇任何高低位置的描述。

唔好有「蝴蝶在風車上飛舞」嘅情景。

唔好再出現像 MTV 那種髮型。

[個基礎]

[[BPM]]

[探戈和恰恰舞中借用的一些動作]

[及一個能解決一切問題的規則]

這份指南存在的理由。

THE CENTURION — 毒品並不能讓你成為更好的舞者。它們只會讓你不在乎自己跳得不好。

對於不使用藥物的人來說，有兩件事會讓舞池變得沉悶。第一是手機。第二是這種私下的想法：認為每個人都懂得跳舞，而自己不懂。

兩者都可以解決。手機問題可以透過了解如何運用你的雙手來解決。關於被判有罪的問題，可以理解到在任何舞池裡，大多數人都在做著僅僅三件事，而將這三件事以有意識的方式配合音樂，實際上已經足夠。

毒品並不能解決不懂跳舞的問題。它們只能解決的是，你對自己不懂跳舞的事實毫不在意的問題。這是 MDMA 的社交抑制和酒精對皮質-邊緣系統的鎮靜作用所帶來的藥理學現實。在服用藥物時，讓你感到害羞的自我意識會消失，但在清醒後又會回來。Recovery Kernel 的方法是：為身體提供真正的工具，讓自我意識沒有機會發揮作用。

無聊問題是真實存在的。有一種特定的感受，就是等待高峰期來臨、等待人群的熱情高漲、等待對面房間的人看過來，而手機或藥物就成了唯一的選擇。跳舞是另一個解決方案。積極地用身體與音樂互動，實際上比使用手機更有趣。這份指南為這種互動提供了一個框架。

RECOVERY KERNEL – [illegible]

SECTION 0

[illegible]

[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]

THE CENTURION[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]——[illegible]
[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible] * **Recovery Kernel** * **Naloxone** * **COMT** * **DRD2** * **MTHFR** * **Blueprint** * **findahelpline.com**	[illegible]
[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
2. [illegible]/[illegible]	[illegible]	[illegible]

	□□□□

氧氣/二氧化碳問題：為什麼人群密度會影響你的感受。

THE CENTURION — 頭痛不一定是由於藥物。有時候，可能是因為空氣。

正常空氣含有約 0.04% 的二氧化碳（每百萬份中 400 份）。在通風良好的場地，即使人潮眾多，二氧化碳的濃度通常仍維持在這個水平。但在通風不良的室內空間——特別是地下場所、低天花板房間，或任何空氣流通量未經妥善設計以適應人群密度的場地——由於人群呼氣，二氧化碳會逐漸累積。

二氧化碳濃度。	喺咩活動上會發生呢?	身體會發生什麼事?
400–800 ppm (一般戶外環境/良好通風)。	戶外音樂節舞台。 設有良好通風系統的室內場地。 靠近門口和外牆的位置。 靠近 DJ 台（通常設計上會有更好的通風）。	正常。二氧化碳本身不會對認知或生理機能產生影響。
800-2000 ppm (室內空間)	任何室內場地，人潮擁擠且通風不良。大多數時段，位於市中心舞池中央的夜店。	在 1000 ppm 的濃度下: 受控研究中已記錄到輕微的認知影響，例如決策速度略慢。 在 1500–2000 ppm 的濃度下: 容易出現頭痛，疲勞感略有增加。 這些影響可能很微妙，但會因脫水、高溫和藥物暴露而加劇。
2000–5000 ppm (通風不良，人多擁擠)	地下場地已滿。通風不良的房間。在室內活動中，位於非常擁擠的人群中央。任何有牆壁或天花板凝結水氣的場地，那是因為人群產生的濕氣。	頭痛出現得比預期快。 暈眩感似乎與情況不符。 判斷力下降，感覺與藥物影響不同。 呼吸加快。 疲勞感提早出現，與實際的體能消耗程度不符。 這些症狀通常被歸咎於某些物質，但可能與空氣有關。
5000+ ppm (不安全 - 罕見但有可能)。	通風不良的狹小空間，特別是人滿為患的地庫房間。這在專業經營的場地不常見，但在未經授權或管理不善的活動中有所記錄。	明顯的眩暈、呼吸困難、心跳加速、判斷力下降。這是一個場地問題，需要立即離開。如果身邊有多人同時出現這些症狀：空氣可能是問題所在，而並非僅僅是藥物本身。

如何改善任何場地的空氣品質

* 檢查通風系統：確保通風系統正常運作，並定期更換濾網。
* 使用空氣淨化器：在房間內放置空氣淨化器，可以有效過濾空氣中的污染物。
* 保持室內清潔：定期打掃和擦拭表面，減少灰塵和污垢的積聚。
* 避免吸煙：禁止在室內吸煙，並確保通風良好。
* 控制濕度：使用除濕機或加濕器來調節室內濕度，防止霉菌滋生。
* 選擇低 **VOC** 材料：在裝修和家具選購時，盡量選擇低揮發性有機化合物 **(VOC)** 的產品。
* 增加綠色植物：在室內擺放一些綠色植物，可以吸收二氧化碳並釋放氧氣。
* 定期檢查和維護：定期檢查和維護通風系統和其他相關設備，確保其正常運作。

你不能改變場地的通風系統。你可以選擇站在空氣流通較好的位置：

- 喺 DJ 台附近，場地必須確保 DJ 免受長時間的高溫和二氧化碳影響。DJ 位置附近的通風通常比舞池中央更好。

- □□□□

補水距離地圖。

THE CENTURION — 事不關緊要時，先規劃路線。需要時，才走這條路。

補水地圖非常實用且具體。在場地巡視期間，請親自前往並走遍以下地點，這樣你才能在實際操作中熟悉路線，而不仅仅是在腦海中了解：

車站	行路上要注意的事項： * 注意安全。 * 留意周圍環境。 * 保持警惕。 * 不要分心。 * 如果感到不適，請立即停止行走並尋求幫助。 * 隨時準備好應對突發情況。 * 遵守交通規則。 * 保護自己和他人。 * 享受旅程！	計時策略。
免費飲水處 / 補水站	地點。到達時是否有排隊（早：短；高峰期：長）。是否有多個水龍頭或只有一個。水是否冷。是否需要自備杯子或容器。	主動補充水分，在感到口渴之前。在嘈雜、炎熱的活動中，口渴通常會比較晚才出現。活動期間，目標是每小時飲用 500 毫升的水，並加入電解質。不要等到口腔乾燥才去喝水。
最近舞池的吧台。	哪個酒吧距離您喜歡的位置最近？ 哪個酒吧提供的非酒精飲品選擇最多，而且最可靠？ 哪個酒吧在什麼時間段排隊人潮最少（通常各家酒吧的排隊情況不同）？	水分補給夥伴制度：一人留在舞池，另一人去吧台。在高峰期排隊時間前就確立這個安排。在表演的高峰期離開舞池去排隊買水的人會錯過精彩的部分。計劃好補水時機，最好是在歌曲之間的轉換或當音樂節奏放緩的時候。
廁所（小便）	兩個洗手間（如果有的話）。從舞池到洗手間的行進距離（實際數步）。在估計的高峰時段（通常是凌晨 1 點至 3 點）的排隊時間。	服用 MDMA、利尿劑或大量飲水時，時間壓力是真實存在的。了解去洗手間要走 45 秒，而另一條路要爬樓梯，但需要穿過人群，耗時 3 分鐘，這樣可以做出理性的決定，而不是倉促的行動。
休息區。	如果有的話，是放鬆休息的房間。 有座位吸煙區。 任何長凳或平台。 從主要舞池到這些地方的距離和路線。	身體需要主動地休息。 來自舞蹈指南的第 6 節：在高度強度的運動中，身體正在進行實際的工作。 每跳舞 90 分鐘，安排 10 分鐘的休息時間。 在需要的時候，提前做好準備。

「步數」方法。

在導覽期間，親自計算從你預定的舞池位置到每個站點的步數。這不是因為你會記住確切的數字，而是因為實際走過路線這個動作會將其儲存在肌肉記憶中。當你在活動進行到第三小時，處於某種狀態，並且身處昏暗擁擠的場地時，你的雙腳會記得路線，即使你的意識導航能力較差。

- 水：____ 步距離我的位置。方向：____
- 廁所（附近）：____ 步。方向：____
- 浴室（替代方案）：____ 步。方向：____
- 休息區：____ 步。方向：____
- 醫療站：____ 步。方向：____

- 離開最近的舞池：____ 步。方向：____

這並非過分。這是緊急服務、活動工作人員和經驗豐富的節日參與者通常會做的準備。花五分鐘進行環境巡禮，是任何活動中最有效率的危害減輕措施。

主動休息 對比 被動崩潰。

THE CENTURION — 在需要休息之前就已經休息的身體，是不會跳舞到黎明的身體。

第 6 節的移動指南確立了持續跳舞所需的卡路里和生理需求。當身體完全投入時，例如跳躍、雙步或跺腳，身體正在以中等到高強度的水平運作。大多數人的錯誤是，他們會繼續以這種強度運動，直到身體迫使自己停止，而不是在那個時候選擇休息。

主動休息（大多數人會做的事）。	主動休息（身體喜歡的方式）。
跳舞直到腿部感到疼痛。忽略腿部的感覺。繼續跳舞。腿部的感覺會變得更加明顯。最終，身體會發出警告——需要立即坐下，可能會感到頭暈、電解質耗盡導致抽筋，或者單純無法再繼續。坐下的行為是為了緩解不適，而不是維持體力。	每隔 60-90 分鐘的活躍跳舞，請安排 10 分鐘的休息時間。在身體發出需要休息的信號之前，離開舞池。坐下來。補充電解質。吃掉你隨身攜帶的香蕉。在音樂再次達到高潮前，回到舞池。休息是一種工具，而不是失敗。

放鬆休息區：在設有此區域的場地，放鬆休息區不是你在結束派對時去的地方。它是你可以在那裡待 **10** 分鐘，然後回到主舞池的地方。許多場地會刻意將放鬆休息區的音量和溫度調低。與在舞池邊緣相比，在放鬆休息區每分鐘的生理恢復速度更快。

戶外區域：吸煙區或戶外露台通常是大多數俱樂部提供的最理想的恢復環境。與任何室內空間相比，二氧化碳濃度更低。溫度也較低。噪音也較小。在第三小時花 **10** 分鐘在戶外，往往能決定你是否能夠堅持到早上 **8** 點，或者只能在下午 **3** 點離開。

休息時間：這個活動並不需要停止對話、暫停交流，也不會降低體驗。在節慶活動中最令人難忘的對話往往發生在休息的時候。跳舞四個小時的人有很多想說的話，而休息區就是他們表達這些想法的地方。

Conga 線：偉大的平等者。

THE CENTURION — 這是一個舞蹈，因為每個人都在一起跳，所以你永遠無法在其中找到一個人獨自跳舞。

到目前為止，這份指南的所有內容都涵蓋了個人的舞蹈技巧和在舞池中的自信心。但「康加線」是所有規則的例外。它不需要任何個人的技巧。由於其結構，它天生具有包容性。它以其本質打破舞池中的每一個社交障礙。而且，它帶來的快樂感與其他任何舞池體驗都截然不同。

Conga 舞並非一種復古的玩意。它是舞池中最有效的社交工具，其獨特且重要的作用是：將那些還未開始跳舞的人們帶入舞池。

機制——簡單至上。

步法。

1. 向前走一步，用右腳。
2. 向前走一步，用左腳。
3. 踢：右腳輕微地向側面踢出（不要太高，只是稍微向側邊踢一下，高度約在膝蓋位置）。
4. 向前踏一步，用左腳。
5. 向前踏一步，用右腳。
6. 踢：左腳輕輕地向側面踢出。
7. 步、步、踢— 步、步、踢。
   在四四拍的音樂中：在第一拍踏步，在第二拍踏步，在第三拍踢腿，在第四拍踏步，在第一拍踏步，在第二拍踢腿。

雙手：放在前方的人的腰部或臀部，而不是肩膀（不穩定），也不是頸部（令人感到不舒服）。雙手輕輕地放在腰部的兩側。不需要抓住。這種接觸是為了表達陪伴，而不是束縛。

隊伍的最前面的人決定方向。其餘的人跟隨。方向可能隨時改變——領頭的人用身體來指示方向。其他人必須跟隨。除了跟隨腳步之外，不需要任何同步動作。

加入：你可以隨時在隊伍的任何位置加入 **Conga** 線。走到隊伍旁邊，站在最後一個人後面，然後握上手。你已經加入了。隊伍不會停止、減慢或對你的加入表示確認——它只是會變得更長。

社交功能：**Conga** 的實際作用。

舞池問題。	我唔知「**conga**」係點，所以無法回答你嘅問題。請提供更多資訊。	喺節慶活動嘅場合，呢啲嘢點樣重要？
站在旁邊，沒有跳舞的人——他們想參與其中，但不知道如何進入舞池。	隊伍可以穿梭於場地的側邊區域，拿起電話支架，並將持有者帶入舞蹈中，而無需他們做出任何決定。邀請是實體的——一位於他們隊伍前面的那個人，而所需的承諾非常小。	包容，不強制。 Conga 舞只要求「把手放在這裡，然後向前走」。這是進入舞池的最低門檻。
個人表現帶來的競爭壓力——作為獨舞者，感受到被觀察和評估的感覺。	Conga 舞解除了個人的表現。你是一個鏈條中的一環，而不是表演者。沒有人會評估你的恰恰或探戈	對於那些在舞池裡感到社交焦慮的人來說，他們通常會用手機來保護自己。Conga 舞蹈就像是不用藥

	Conga	Conga DJ Conga

Conga
*
* **DJ**
*

BPM Conga 100–130 BPM house music Afrobeats step-step-kick 150 BPM (hard techno) step-step-kick 80 BPM

Conga

整合：從第 0 節到第 8 節。

THE CENTURION — 場地介紹是第一步。舞蹈才是最重要的。

完整的移動指南現在按照以下步驟進行：到達後，觀察房間情況，繪製五個關鍵點的地圖，記錄人群密度，識別空氣區域，計算到水源和洗手間的步數，並留意休息區。然後：找到節奏，運用基本動作，匹配每分鐘節拍（BPM），根據音樂需要，可以融入探戈和恰恰舞的元素，當音樂要求時，跺腳，在需要時保持重心，放下手機，全身心投入每一個動作，在身體感到疲勞之前休息，然後恢復活力回到地面。

當時機成熟，即是社交壁壘已經消失，人群的能量達到一種集體喜悅的狀態，這是好的節日時刻所特有的——開始跳 Conga 線。或者加入已經在進行的 Conga 線。Conga 線會自然前進，並帶領所有它經過的人。

第 0 部分檢查清單 — 在音樂完全吸引你之前完成。

- ☐ 緊急出口位置 - 至少兩個。
- ☐ 醫療/急救站已找到。
- ☐ 已確認免費取水地點 — 已走過路線。
- ☐ 廁所位置已確認 — 主要及備用。
- ☐ 休息區／放鬆空間已確定。
- ☐ 空氣質量區域已記錄，標示出通風最佳的區域。
- ☐ 人群密度讀數 — 目前情況以及未來趨勢。
- ☐ 身體記憶步數：水、廁所、出口。
- ☐ 在袋中準備的補水物品：電解質、香蕉、巴西堅果。
- ☐ 定時休息，每 60-90 分鐘。
- ☐ **Conga line**：非強制性的，但如果時機到，可以選擇參加。

— — —

□ 0 □□□The Recovery Kernel □□□□ | □□□主要舞蹈□南文□□

走遍房間。了解空氣。了解水源。了解出口。然後，跳舞。

第一節 — 基本功：每個身體都能做到的三件事。

THE CENTURION — 在任何動作之前，必須有一個原則。這個原則是重心轉移。

無論是維也納圓舞曲、Afrobeats，還是柏林 Техно，每種舞蹈都建立在相同的身體原理上：有意識地將身體重心從一隻腳轉移到另一隻腳。不是拖曳。不是搖擺。也不是交替抬起腳跟。而是要明確地轉移重心。這就是讓動作看起來有目的性的關鍵。這是整個指南中最重要的一點。

1.1 — 重量轉移：基本原則。

乜嘢樣冇咗佢?	睇下佢係嗰樣。	請提供更多資訊，以便我能準確地回答你的問題。例如：

		* 你想做什麼? * 你需要哪方面的幫助? * 你目前遇到的問題是什麼? 請盡可能詳細地描述你的需求，這樣我才能更好地理解並提供協助。
雙腳穩穩站立。身體上下晃動，但沒有左右或前後移動。這種動作是垂直的，但人並沒有移動到任何地方，也沒有與任何東西接觸。這被稱為「神經性晃動」，它是身體在不知道該如何做其他事情時的預設動作。	每次節拍，重心會轉移到一隻腳。身體在任何時刻都有一個穩定的傾斜方向。這個動作有一個移動的重心。因為他們正在用身體做出有意識的空間決策，所以看起來像是在跳舞。	雙腳打開，與肩同寬。將所有重量放在右腳上。全部重量——左腳只能輕輕地接觸地面。現在慢慢地將重心轉移到左腳。感受這個轉移的過程。然後按照節奏來做。就這樣。這就是本指南中其他所有動作的基礎。

1.2 — 尋找節奏：給那些認為自己無法做到的人。

大多數人說他們找不到節奏，實際上是聽到音樂中不同於主要節奏的其他層次。電子音樂有多個同時存在的節奏層次。以下是最快找到你需要的那個的方法：

- 聆聽底鼓的聲音——這是電子音樂中最低沉、最具衝擊力的聲音。它通常出現在 house 和 techno 音樂中的第 1、2、3 和 4 個節拍（即四分音符模式）。它是最響亮和最具體感的元素。用你的胸膛去感受它，而不是僅僅用耳朵。
- 如果因為場地太嘈雜而聽不到底鼓，請觀察 DJ 的頭部。大部分 DJ 會在第一拍點頭。跟隨他們的動作。
- 如果仍然找不到節奏：觀察一位看起來很自在的人，並模仿他們的腳步節奏 30 秒。你的神經系統會通過模仿來捕捉到這個節奏，而你的意識還沒有完全理解。
- 你選擇的節奏可以不是其他人都在用的。慢半拍是合法的。快兩倍是合法的。規則是：堅持你選擇的那個節奏。

1.3 — 三個通用步驟

三個在任何舞池、任何風格、任何水平的舞者都可使用的動作。這三個動作均基於重心轉移。這三個動作都可以無限修改。

移動。	請提供更多資訊，以便我能準確地回答你的問題。例如： * 你想做什麼? * 你需要完成什麼任務? * 你遇到了什麼困難? 請盡可能詳細地描述你的需求，這樣我才能更好地幫助你。	如何使用雙手?
The Bounce	雙腳打開，與肩同寬。膝蓋略微彎曲——不是蹲下，只是不要鎖死。在每個節拍中，讓膝蓋稍微放鬆一點，然後恢復原狀。這個動作從外面看幾乎是看不出來的，但它能讓你與音樂產生連結。每兩個節拍增加一次向左或向右的重心轉移，使其更明顯。這不是跳躍。這是重心控制。	鬆開放在你身邊的手臂，稍微離開身體。讓它們自然地隨著身體的擺動而移動。如果你不知道如何擺放它們：一隻手可以放在你的腰上，另一隻手可以自然地伸展。避免將雙臂交叉在胸前——這是一種肢體語言，表示不投入，而身體會察覺到。
雙步驟。	在第一拍，將右腳向右移動。在第二拍，將左腳移到與其相遇的位置。在第三拍，將左腳向左移動。在第四拍，將右腳移到與其相遇的位置。這實際上是重複兩步。稍微向踏出的方向推	雙重步法能自然地產生手臂擺動——與腳部的動作相反，一隻手臂向前移動時，另一隻腳部同時移動。讓這種情況發生。如果你想增加手臂的動作：在踏板上，稍微朝著行進的方向伸展

	□□□□

第二節 — 借鑒的技巧：正式舞蹈傳統實際上教導我們什麼。

THE CENTURION — 探戈教導意念。恰恰教導節奏感。跺腳步教導穩定性。

你不需要學習探戈舞步才能運用探戈的技巧。你也不需要有標準舞的背景知識。正式舞蹈所擁有的，是一種發展完善的身體溝通詞彙，而這個詞彙中最實用的部分，可以在大約五分鐘內應用到俱樂部跳舞的地板上。

2.1 — 從探戈舞：框架、意圖、承諾的步伐。

在舞池中——探戈最能為俱樂部舞蹈帶來價值的是，並非某個特定的舞步。而是動作的精緻度。

阿根廷探戈建立在一個原則之上，這個原則勝於一切：每一個動作都是一個堅定的決定。在探戈中，沒有猶豫不決的動作。當腳移動時，它會帶著充分的意圖到達目的地。身體在實際移動之前就知道要去哪裡。這個動作表達了一種選擇。

這正是區分在舞池中看起來得體的舞者和看起來茫然的舞者的關鍵。不是動作的複雜程度，而是這些動作背後的意圖。

探戈法則。	喺夜總會舞池嘅景象。	如何現在申請?
喺探戈舞中，框架係指姿勢：挺胸、重心落在腳趾上、從臀部微微前傾、保持與伴侶之間的上半身連接。	在單獨的舞池裡：姿勢變成個人姿態。挺胸（不是軍事化的，而是放鬆且挺直）。重心落在腳趾上。稍微向前傾。你應該與音樂互動，而不是被音樂推開。這就是「看起來像是在夜店的人」和「看起來像是屬於夜店的人」之間的區別。	現在：抬起你的胸骨。不是你的下巴，而是你的胸骨。輕輕地將你的肩胛骨向內和向下拉。感受你的重心向前移到腳掌的球狀部分。你現在已經採用了探戈姿勢。現在加入彈跳動作。注意區別。
每一個探戈舞步都必須完整地完成，不能猶豫不決或只落半腳。腳要移動，就要完全到達目標位置，並明確表達其意圖。	在跳舞時：當你向左移動，請完全向左移動。當你向右移動，請到達目標位置。猶豫不定的重心轉移看起來很不確定。果斷的重心轉移看起來像是在跳舞。一個緊張的人和一個自信的舞者之間的身體差異，通常只是重心轉移的完整程度。	嘗試第二節中的兩步動作，但這次：完全完成每個步驟。先用右腳著地，再移動左腳。讓重量完全落在地上。注意即使在鏡子裡，它的樣子和感覺也截然不同。
探戈舞：探戈利用靜止作為一種積極的音樂元素。在正確的時刻靜止，與移動一樣重要，都是舞蹈的一部分。	舞池中的停頓：在一段崩潰或樂句之間，找到一個靜止的瞬間，完全停止動作，保持姿勢，聆聽——這是你在舞池中最具溝通力的行為之一。這表示：「我知道音樂將要走向何方，我正在等待它。」周圍的人會感受到這一點，即使他們可能不知道原因。	下次音樂變得非常簡約時：嘗試完全停止。調整好姿勢。等待第一個節拍。然後跟著那個節拍開始動作。你會覺得這很棒，而且看起來很有意圖。

2.2 — 從恰恰舞：節奏與律動。

在舞池中—恰恰舞教你如何運用「與」——位於節拍之間的聲音。

恰恰舞的節奏——一、二、恰恰恰——是一種切分音：指落在主拍之間的「及」拍上的節奏。學習感受「及」拍，可以打開音樂中大部分人忽略的整個中間空間。

恰恰舞的腳步（簡化版，適用於夜店）。

1. 雙腳併攏站立。重心放在左腳上。

2. 在第一拍，稍微將右腳向右移動。將重心轉移到右腳上。
3. 將左腳移到中間，在第二拍。
4. 恰恰舞：在第三拍的前面，向右踏一步；在第三拍時，重心落在該點；然後在第四拍的前面，再次向右踏一步。在兩個節拍的間隔內，進行三次快速的重心轉移。
5. 在第五拍，稍微將左腳向左移動。重複動作，但方向相反。

臀部：在恰恰舞中，如果重心轉移正確，臀部的動作就會自然而然地發生。當你的全部重量放在一隻腳上時，那個臀部會自然地稍微抬起。讓它這樣做。不要強迫臀部的動作——讓重心轉移產生這個動作。強迫的臀部動作看起來很機械。由重心轉移產生的臀部動作看起來更自然。

查恰舞的應用：你不需要完全按照既定模式來跳。查恰舞教你的是：
(1) 當重心轉移時，讓你的臀部自然移動——順其自然。
(2) "和"拍是你可以利用的——不是每個動作都必須落在主節拍上。
(3) 較小、有節奏感的動作比大而不精確的動作更能表達意圖。

2.3 — The Stomp：穩健且有節奏感。

在地板上——這個跺腳動作，源自非洲和 **Afrobeats** 的傳統。它將身體與地面連接起來，而不是讓身體向上彈跳。

這個音效特別適用於較高的節奏（每分鐘 130 拍或以上，如硬科技、gqom、舞曲），因為在這些音樂中，底鼓的聲音強勁，需要一個同樣有力的物理感來配合。

基本跺腳動作。	跺腳的變化。	它為工具箱增加了什麼。
重心完全落在左腳上。右腳抬起 2-3 英寸。在踩底鼓的節拍時：將右腳用力向下，用全部重量踩下，與底鼓發出的聲音同時接觸地面。讓地板承受這個力量——不要從踩踏中反彈。重置。交替使用雙腳。	當右腳踩地時，左臂向前擺動（反之亦然）— 這就是自然的行走模式。這可以避免單獨踩地的動作可能造成的僵硬手臂問題。保持擺動的幅度自然，不要過於誇張。重點是腳部的動作，手臂只是跟隨。	跺腳能將你固定在舞池中。大部分電子音樂的舞動都是向上——跳躍、彈跳、抬起。跺腳是向下——深入地板，融入節奏。它創造了對比，讓人感覺到自信和決心。它也能真正鍛鍊小腿、臀部和髖屈肌，而單純的跳躍無法做到。

2.4 — 微型版本：適用於空間有限的情況。

節慶活動時，人潮通常很擁擠。完整的舞蹈需要空間。迷你版舞蹈是舞蹈的精髓，僅包含 10% 的動作：

- 左腳承重。右腳跟略微抬起（不是整個腳，只是跟部）。在節奏中：腳跟有意識地回到地面。從外部看，這個動作幾乎看不見，但從內部看，則充滿了節奏感。
- 左腳跟在第一拍抬起和放下，右腳跟在第三拍抬起和放下。
- 喺 2 同 4 拍時，輕微向上跳動；喺 1 同 3 拍時，輕微向下踏步。呢個會形成一個四拍嘅身體節奏，可以配合鼓嘅低音和钹鼓。
- 迷你踩踏機是解決場地擁擠情況的方案，適用於當有人非常靠近你前方時，以及在人潮擁擠、不適合進行大幅度動作的場合。

第三部分：BPM 地圖：哪種動作適合哪種氛圍？

THE CENTURION — 音樂會告訴你該怎麼做。你只需要學會如何用身體去感受。

不同音樂類型有不同的節奏（BPM）範圍，以及不同的節拍強調方式。身體對 100 BPM 和 145 BPM 的反應是不同的——錯誤的做法是將 145 BPM 的動作模式強加於 100 BPM 的音樂，或者反之亦然。這個方案旨在讓動作與音樂相匹配。

心跳速率範圍。	類型範例：	主要動作詞彙： * 行走 (hang zau) - walking * 跳躍 (tiu yeuk) - jumping * 奔跑 (bun paau) - running * 爬行 (paa hang) - crawling * 攀登 (pan ding) - climbing * 游泳 (iou ming) - swimming * 飛翔 (fei seung) - flying * 旋轉 (suen tyun) - rotating * 彎曲 (waan kuk) - bending * 伸展 (san jin) - stretching * 平衡 (ping hung) - balancing * 扭動 (nyiu dung) - twisting * 搖擺 (jau baai) - swaying * 踮腳 (dian geuk) - tiptoeing * 蹲下 (kun haa) - squatting * 起立 (hei lap) - standing up * 坐下 (zoi haa) - sitting down * 躺臥 (tong ngok) - lying down * 揮動 (fai dung) - waving	乜嘢應該避免？	借用嘅動作，啱用。

70–95 BPM	嘻哈、R&B、陷阱音樂、慢歌、雷鬼頓。	擺動姿勢：雙腳站立，膝蓋彎曲，緩慢地將重心轉移，這個動作需要完整的兩拍才能完成。將頭部與身體的節奏分開。彈跳的部位在臀部，而不是膝蓋。一拍向前滾動肩膀，下一拍向後滾動肩膀。	快速的腳步。雙步作為一種快速的舞步模式。跳躍。充滿活力的歐洲俱樂部舞蹈動作——這些不適合這個節奏範圍，會讓人覺得你無法感受到音樂。	恰恰舞的臀部動作——從恰恰舞中產生的、由重心轉移帶動的臀部動作，在這裡非常適用。將這個動作模式放慢到一半速度，臀部的分離動作就完全適合這個節奏範圍。
96–115 BPM	Afrobeats、Amapiano、Dancehall、Baile Funk，以及一些 Deep House。	身體轉動——從頭開始，依次經過頸部、胸部、腹部、臀部。配合重拍加入跺腳動作。Afrobeats 的特定動作：重心低，身體前傾，膝蓋彎曲。當節奏落下時，身體向下移動。	歐洲舞步——過於挺直，過於對稱，不適合 Afrobeats。任何試圖捕捉所有節奏元素而與多重節奏相抗的動作。聆聽主導節奏，讓其他元素自然落在它們的位置上。	喺 Ampiaino 音樂中，特別係嗰種低音鼓聲強勁嘅風格，"stomp" 音效非常重要。"Stomp" 音效可以配合低音鼓的節奏感。在 Afrobeats 活動中，如果人群非常密集，可以使用較小的 "mini-stomp" 音效。
116–126 BPM	深房音樂、靈魂舞曲、深夜舞曲。	這個動作在以下範圍內最自然。緩慢的重心轉移——讓整個節拍完成後再進行下一步。臀部可以加入一點類似「八」字形的移動，配合重心轉移。身體有足夠的時間完全到位。手臂：保持自然，不要過度揮動。探戈中的姿勢——前傾、挺直——非常適合這個動作。	急促的節奏。深層音樂（deep house）的特點是絕對不追求快速。常見的錯誤是加入過多的動作，因為人們可能會覺得有空間可以利用——但這個「空間」本身就是重點所在。一個清晰、流暢的動作比四個不確定的動作更好。	探戈框架和探戈停頓——在深房音樂的分解部分（鼓聲停止，只剩下伴奏音效），是使用探戈停頓的最佳位置。停止。調整姿勢。等待重低音鼓聲的回歸。跟隨重低音鼓聲開始舞動。
126–134 BPM	House，進步浩室音樂，經典曲目。	四拍節奏的律動——每個節拍都輕微地彎曲膝蓋。雙步舞增加了方向性。芝加哥式的「扭胯」：在第一拍和第三拍時，膝蓋向中心收攏；在第二拍和第四拍時，稍微向外推。這是經典的 house 舞步，也是對經典 house 音樂最合適的回應。身體律動也很適合這裡——在第一拍時，胸部向前；在第三拍時，骨盆向前。	八十年代的搖擺舞。手臂畫圈。大幅度的動作，但缺乏節奏感。在浩室音樂中，這種動作融入了節拍——如果動作沒有與節拍同步，看起來只是裝飾性的，而不是具有音樂性的。	恰恰舞的節奏：在浩室音樂中，鼓點之間會有「及」拍。恰恰舞的三步可以發生在 1-2 拍和 3-4 拍之間——在兩個節拍內完成三次重心轉移。這比較進階，但在浩室音樂中效果很好。
134–145 BPM	Techno，高峰時段的浩室音樂，Trance。	重心前傾，盡量簡潔。身體重量放在腳趾上。頭部輕微地隨著節奏擺動——不要過於強硬，只是自然地跟隨。雙步舞仍然可以使用，但動作幅度要小一些。跺腳時，用力踩在每個四拍樂句的第一個節拍上。手臂：在音樂的起伏部分，可以抬起一隻或兩隻手臂，但在低潮時放下。抬起手臂的感覺應該是像被音樂拉起來一樣，而不是由你主導。	過度使用身體。在這個節奏下，音樂正在主導。動作應該是對應音樂的反應，而不是對音樂的表演。在 140 BPM 的時候，動作幅度最大的人往往看起來最不投入。	探戈的意圖：是堅定的步伐，以及經過深思熟慮的停頓。在每分鐘 140 拍的速度下，探戈在一段長樂句的結尾所做的停頓——一拍的絕對靜止——效果非常強烈。
145–170 BPM	硬體音樂、工業音樂、	跺腳。雙腳同時活動——右腳	輕柔的浩室音樂。慵懶的深沉浩	這段內容是第 2.3 節的完整

	EBM、GQOM。	在 1 拍時跺地，左腳在 3 拍時跺地，每次都要完全轉移重心。手臂可以向前伸展，或者與腳部相反方向擺動。這個動作具有侵略性，這很適合——因為音樂本身就是充滿侵略性的。身體可以比一般的電子舞曲更大幅度地前傾。以 150 BPM 的節奏進行跺腳是心肺運動。	室音樂。任何能緩和音樂所帶來的強烈感的動作。硬核 techno 對身體有特定的要求——能夠滿足這些要求的身體看起來很棒。而那些無法完全適應的人，看起來會顯得有些格格不入。	版本，它應該放在這裡。硬體音樂就是為了「重踏」而生的。迷你版「重踏」適用於人群擁擠的情況。探戈中的特定步法——每次「重踏」都充滿了意圖。
160–180 BPM	鼓打貝、叢林、腳步舞。	D&B 部分：這部分特別值得學習，因為節拍 (BPM) 會讓人感到困惑，直到你了解其中的技巧。底鼓的節拍是 80 BPM（半拍），而 breakbeat 的節拍是 160–180。請調整到底鼓的節拍 (80 BPM)，而不是完整的 breakbeat。腳步：每兩個快速節拍時，重心會轉移一次，大約每 0.75 秒一個動作。在每次重心轉移時，加上輕微的跺腳聲。	嘗試跟隨每一個節奏的斷拍。以每分鐘 170 拍的速度，這在生理上是可能的，但看起來很慌張，而且讀起來像是有人跟隨了錯誤的節奏層次。轉向半拍感覺。相信它。	喙半場踢球時，踩住節奏。喙兩個半場節拍之間，加入恰恰舞的節奏——這個每分鐘 160 多拍的斷奏節拍，在半場踢球的節奏之間加入了「and」拍，而恰恰舞的三步正好可以配合這些「and」拍。

第四節：電話——它實際上在做什麼，以及該怎麼辦。

THE CENTURION — 電話是一道屏障。了解它所保護的是什麼。

舞池中的手機正在扮演一種特定的社交功能：它為那些不覺得自己有權利只是單純地站在某個空間的人，提供了一種「看似專注」的假象。其邏輯是：如果我看起來好像在做某事，我就不會被評判為沒有做其他事情（跳舞）。手機並不是用來記錄。手機是一種逃離對自己感到不適的社交環境的方式。

這款電話旨在解決的問題。	它實際上是做什麼的。
我現在很忙，所以沒有義務與其他人互動。手機創造了一個活動，可以作為不跳舞的理由，而不需要讓人承認自己不會跳舞。	它清楚地表明了它想要隱藏的東西：不適。在舞池裡，那些感到自在的人，會短暫地拿起手機查看某事，然後又放回去，與那些一直握著手機的人明顯不同。持續地握著手機，就像它試圖隱藏的東西一樣顯眼。
我正在記錄這些，以便日後參考。捕捉一個瞬間的確很有價值。例如，精彩的 DJ 表演、夜晚的高潮時刻，以及朋友的表情。	一個影片是紀錄。十二個影片是迴避。第一個影片捕捉了那一刻。後續的影片則透過螢幕體驗那一刻，而不是直接感受。紀錄的理由在最初大約三十分鐘是合理的。之後：這就是保護措施。

4.1 — 不應使用的電話用途

[空行]

* 尋求醫療協助並非失敗。
* 如果情況危急，請立即撥打緊急電話。
* 如果您需要幫助，請瀏覽 **findahelpline.com**。
* 以下是一些您可以嘗試的其他方法：

    * 與朋友或家人交談。
    * 做一些讓您感到放鬆的事情。
    * 運動。
    * 寫日記。
    * 冥想。
    * 聽音樂。
    * 閱讀書籍。
    * 看電影。
    * 玩遊戲。
    * 學習新技能。
    * 做志願者工作。
    * 參加社區活動。

[空行]

如果您正在考慮傷害自己或他人，請立即尋求醫療協助。

完全收起來：不要放在你手裡，也不要放在你的口袋。如果手機放在口袋或包裡，螢幕朝下，並且設定為靜音狀態，那麼它與被刻意放置一邊的手機在心理上的影響是不同的。

如果雙手需要放在某個位置：一手放在對側的肘部，另一隻手臂自然地伸到中等高度。或者兩隻手臂鬆散地交叉（不要是防禦性的姿勢，而是鬆散的）。這是一種從第 **1.3** 節採取的姿勢，但手的位置看起來更像是沉思，而不是防禦。

飲品作為道具（非酒精版本）：
一手拿著飲品，可以讓那隻手有個位置，形成身體移動時的自然平衡，而且在舞池裡，這是一種普遍被理解的信號，表示「我在此，並且在這裡感到舒適」。
清水也可以。
汽水也可以。
飲品不需要含有酒精，也能發揮這種社交功能。

與你同行的那個人：最有效的替代手機的方式是與你同行的人進行眼神交流和肢體互動。一起移動，但不是正式的伴舞——匹配彼此的能量、模仿動作、互相回應，這比使用手機更能吸引人，也更能顯示出你是一位經驗豐富的人。

□□□□

✦ □□ — □□□□

第六節：運動地圖：跳舞也是一種鍛鍊，但前提是方法正確。

THE CENTURION：以每分鐘 **145** 拍的速率，身體在三小時內正在發生某些變化。了解這些變化。

Recovery Kernel 的物理架構框架將劇烈且持續的運動視為促進腦源神經營養因子 (BDNF)、多巴胺和內源性大麻素（如快樂靈）產生最重要的非藥物干預措施之一。在一個電子音樂活動中進行三小時的舞蹈——如果身體完全參與其中，而不是沉迷於手機——可以達到或超過有意義運動的生理門檻。問題是，哪些動作帶來了哪些益處？

移動。	主要啟動的肌肉： * 股四頭肌 * 臀大肌 * 腘繩肌 * 腓腸肌	心血管強度	**Recovery Kernel** 的益處。
The Bounce (基本版)	股四頭肌、臀部肌肉、小腿肌肉（膝蓋緩慢彎曲時進行離心收縮），髖屈肌（通過轉移重心）。	低強度 — 可長期維持。主要影響姿勢，而非心血管功能。	通過持續的規律運動來激活內源性大麻素系統。腦源神經營養因子（BDNF）通常在進行約 20 分鐘的持續、低強度的規律運動後開始產生。
兩步驟（完全重心轉移）	臀部（主要：每次重量轉移都會啟動站立側的臀部肌肉）、髖部外展肌、小腿肌肉、下背部穩定器。	低至中等，取決於重量的增加幅度以及速度。	髖部穩定性訓練。持續的橫向重心轉移與橫向彈力帶行走非常相似，這是一種預防膝蓋和髖部受傷的運動。跳舞（例如：俱樂部舞蹈）可以作為一種橫向穩定性訓練。
The Stomp (完整版)	小腿肌肉（吸收衝擊力），股四頭肌（著地力量），臀部肌肉（轉移重量），前脛骨肌（抬起階段），髖屈肌。	中至高，每分鐘 140 拍以上 — 在硬體 TEXHO 的節奏下進行的跳躍動作，實際上是一種爆發力訓練。	以每分鐘 150 節拍的持續速度：這種運動方式，其心血管負荷量與有氧健身課程相似。有關腿部抽筋的問題（附錄 B 部分）在此得到部分解決——小腿和髖屈肌正在進行實際的鍛鍊。電解質非常重要。
身體扭動（從胸部到臀部）。	脊椎豎肌、腹部肌肉（通過轉動控制激活）、側腹肌（如果加入旋轉動作）、髖屈肌。	低強度，但要進行脊椎活動度訓練。	脊椎靈活性。經常在夜店跳舞的人，通常比那些不常跳舞的人擁有更好的脊椎柔韌性。這種「扭動」是一種受控的、分段式的脊椎活動——類似於瑜伽中的貓式和牛式動作，但速度是每分鐘 128 拍。
手臂向上（在動作上升過程中，持續抬起並保持）。	三角肌（前部和側部）、斜方肌（上部）、肩袖穩定器。	低強度，但注重肩部耐力訓練。	舉起雙臂，維持五分鐘的動作，這對三角肌來說是一種持續性的等張/耐力訓練。這並非微不足道。這也解釋了為什麼在長時間抬起手臂後，放下手臂時會感到輕鬆——因為三角肌已經疲勞。
The Lean (持續)。	核心肌群（等長收縮 - 前傾需要腹橫肌和側腹肌持續穩定），髖屈肌，豎脊肌。	低但持續的核心肌群收緊。	在柏林 Berghain 長時間站立跳舞，身體前傾六小時，這是一項持續的深層核心訓練。長時間跳動電子音樂後，下背部的疲勞部分原因是身體持續

			□□□□

第七節：競爭的面向：我們是天生的競爭者，這沒問題。

THE CENTURION — 對面那位身材健美的傢伙，並不是一個分散注意力的因素。他是信息環境的一部分。

舞池一直都是一個社交場所。早期的芝加哥浩室俱樂部和紐約 voguing 表演活動，都是明確的競爭性表演空間。柏林 TEXHO 的黑暗和匿名性，部分原因是為了消除視覺上的競爭元素——但這並不能完全消除它，只是改變了競爭的內容（例如：體驗深度、音樂知識、體力）。

假裝競爭的社交面向不存在，會使體驗變得不真實且難以應付。直接承認它，反而能使其更有用：

競爭的現實。	藥物如何與其相互作用。	舞蹈技能如何影響它？
人們會在舞池中互相評價。你的外貌、你的動作，以及你是否看起來知道自己在哪裡——所有這些都會被社會性地觀察和記錄。這並非病態。當人類聚集在社交空間時，這就是會發生的事情。	MDMA 引發的催產素釋放，以及酒精對皮質杏仁核系統的鎮靜作用，都能降低人們對社交評價的感知。競爭性所激發的自我意識，在藥理學上會被抑制。這也是它們在社交舞蹈場合中被使用的原因之一。	舞蹈技巧能改變人們對競爭的看法，從「需要應付」變成「可以參與」。懂得舞動的人不會感到焦慮，而是積極地為場內的視覺和身體環境做出貢獻。當人們舞動得好時，整個氛圍會變得更好。
這個令人感到無聊的問題：在高峰期之間，當一個動作組合未能完全成功時，或者在等待音樂或某人出現時，會產生一種特定的無聊感。這種無聊在社交場合中可能令人不舒服，因為其他人似乎更加投入。	這種物質透過減少其情感上的影響，來緩解無聊。雖然感到無聊是存在的，但它的重要性降低了。這是一個社交物質的合法功能——但舞蹈也能達到同樣的效果，而且不需要藥物。	積極地參與音樂，可以完全消除無聊。在真正跳舞時，生理上不可能感到無聊。當身體投入到音樂的節奏中時，它就不會產生無聊的情緒。這就是身體對應對無聊的自然方式。

7.1 — 對答如流：社交舞蹈，但避免尷尬。

舞池的社交層面，有一種非語言溝通方式。學習並參與其中：

- 眼神接觸：簡短、溫暖，並將視線轉向音樂。避免長時間盯著對方，也不要迴避。在舞池中，人們在同一空間移動時，彼此互相確認的瞬間——可能只有短短兩拍時間——是舞蹈社交溝通中最基本的一環。
- 鏡像：無意識地開始與你身邊的人同步移動，是人類的自然行為。當這件事在雙方都清楚的情況下發生時，它是俱樂部中最令人愉悅的社交體驗之一。不需要任何一方正式提議。它源於彼此靠近和對音樂的回應。
- 在適合雙人舞的場合，邀請通常不是口頭表達。稍微轉向對方、身體重心轉移以在身體一側騰出空間、在共同聆聽音樂時保持眼神交流——這些都是溝通的方式。回應可能是對應的姿態調整，或者繼續保持與對方背對的姿勢。無論哪種回應都是完整的、有效的溝通方式。
- 圓圈：當人群中出現空隙，人們開始形成一個圓圈時，這個圓圈是一個邀請。進入圓圈意味著接受在場的所有人會看到你。這並不是一種威脅——這是舞池裡的「搶麥克風」版本。只有在你準備好完全投入到你所做的事情時，才能進入。你不需要做任何特別的事情。你需要做一些完整的事情。

第八節：藥物濫用和成癮

* 藥物濫用是指為了非醫療目的而使用藥物。
* 成癮是一種慢性疾病，其特徵是對藥物的強烈渴望和無法控制地使用藥物的行為。
* 藥物濫用和成癮會對身體、心理和社交健康產生負面影響。

第九節：如何尋求幫助

如果您或您認識的人正在與藥物濫用或成癮作鬥爭，請尋求幫助。以下是一些可以獲得幫助的資源：

* 您的醫生或其他醫療保健專業人員
* 戒毒中心
* 互助團體
* 心理健康專業人士

請記住，尋求幫助並不是一件羞恥的事情。如果您需要幫助，請不要猶豫。

經典動作庫。

*Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · □□*他所有動□□

舞蹈熵 ▪ 老年人活動場所 ▪ 代際救援項目

每個世代都會創造出新的動作。每一個動作仍然可以使用。

□□喺你出世前已經跳舞嘅人，一定有嘢可以教你。停止對佢哋進行表演，向佢哋學□□

第八節：經典動作庫。

**THE CENTURION — □□□□

兩個人或以上，每人將雙手放在前面的人的肩膀上。最前面的那個人引導方向。每個人都跟隨。重心的轉移和彈跳是同步通過鏈條傳遞的——當最前面的人向右轉移重心時，這種感覺會通過雙手傳到後面。整個鏈條像一個有機體一樣移動。

- 請放在肩膀上，而不是頸部。肩膀的位置應該舒適且穩定。頸部的接觸是侵入性的。臀部的接觸是親密的。肩膀是社交上的中性區域。
- 握把輕盈，只是放鬆狀態，沒有用力抓緊。雙手會跟隨肩膀的移動而轉動，而不是主導它們的方向。
- 領頭的人帶領隊伍：向前走、繞圈、穿梭於人群之中。最好的隊伍不會走直線——它們會轉彎、倒退，並探索空間的每一個角落。就像一支排舞，但更緊湊和更有節奏感。
- 火車上的震動會放大：每個人移動時，身後的人都能感受到。通過連鎖反應同步跳動，可以產生一種獨特的波浪效應，這種感覺非常令人愉悅——身體透過雙手接收到另一個人節奏，然後將其放大。

類型/節奏：適合 **110-130 BPM** 的音樂。最適合用於浩室音樂和 **R&B**，但也可以應用於任何能保持持續群體舞動的節奏。

俄羅斯套娃。

俄羅斯套娃／嵌套結構
同志社群文化和團體慶祝活動場所

兩個人（或三個人或更多），位置安排是較高的人站在較矮的人後面，雙臂鬆散地環繞在較矮的人的腰部或臀部。他們以同步的動作搖擺身體。就像套娃一樣——一個在另一個裡面，形狀相同但大小不同，一起移動。

- 後面的舞者首先調整自己的動作，以配合前面舞者的動作——不要試圖從後面主導。感受前面舞者在做什麼，然後跟隨他們的動作。然後逐漸同步。前面的舞者會感受到這種協調，並會向後傾斜。
- 手臂位置：鬆散地從後方環繞在腰部，沒有抓握。接觸僅是存在感，而不是束縛。對方隨時可以離開—這是一種社交舞，不是約束。
- 這個動作會放大身高的差異：效果最佳時，兩者之間有明顯的身高差距。這個「嵌套」是字面上的意思——較矮的人看起來像是被較高的人擁抱在懷裡。
- 俄羅斯套娃可以擴展：第三個人可以站在最外層的人後面，以相同的方式將其包裹起來。在歡樂的時刻，嵌套深度可能達到三到四層。到那個時候，它會轉變為火車的版本。

當它發生時：通常在充滿歡樂的團體活動中自發進行。可以通過在歌曲中，將雙手放在你前面的人的腰部來啟動——如果他們向後傾斜而不是向前走，你就找到了「俄羅斯套娃」。如果他們向前走，則表示他們對這個動作不感興趣。兩種反應都是完整的。

肩部按摩技巧（群組肩部按摩）

摸膊頭節和團體慶祝活動場所 — 通常在大型群體場合出現。

唔係你諗嘅嗰種嘢。喺群體舞蹈中，呢個指嘅係一種自發的集體動作，即係一個圓圈或群組開始跳舞，同時輕輕地拍打或按摩身邊的人膊頭，配合節奏。每個人都會同時接收和給予。

- 站成一個鬆散的圓圈或一列。左手放在你左邊的人的左肩上。右手放在你右邊的人的右肩上。現在開始舞動。當節奏出現時，每個人同時輕輕地按壓肩膀。放開。在下一個節奏時再次按壓。
- 這種同時付出和接受的行為，會產生一種獨特的集體感受——你既是照顧者，又是接受者，而且是在同一個時間。這是一種少數幾種舞蹈形式中，明確將互助關懷融入到動作本身中的例子。
- 節奏應該落在第一拍和第三拍，或者在樂句的重拍上。協調、輕盈、有節奏感。

- □□□□

8.2 — [illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]/[illegible]	**BPM / [illegible]**
[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]

□□□□	□□□□Men Without Hats □□□ 1982 □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	New Wave□1982-1985 □□ "The Safety Dance" □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	120-140 BPM□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ 80 □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

8.3 — 九十年代檔案。

九十年代的舞池是美國流行舞蹈史上最具創新性的十年。嘻哈、R&B 以及早期的夜店文化同時創造了新的舞步，而音樂錄影帶則在幾周內將這些舞步傳播到全球。其中許多舞步都有真實的非洲和加勒比根源，但商業時代掩蓋了這些根源——這些舞步應該以對其真正來源有一定認識的情況下進行。

移動。	步法。	請提供原文。	**BPM** / 流派
The Cabbage Patch	雙腳打開，與肩同寬，膝蓋略微彎曲。雙臂在身體前方以相同的方向畫圈——無論是順時針還是逆時針——高度約在胸部位置。手臂做出持續的圓形攪拌動作。身體稍微隨著手臂的畫圈動作轉動。頭部可以按照相同的節奏點頭。這正是它聽起來的樣子，而且當你完全投入地做的時候，看起來非常正確。	早期九十年代的嘻哈舞，由 Gucci Crew II（1987 年）популяризировал。這個動作的名字來自於手臂的動作，看起來就像伸進一個白菜地一樣。這是那個時代最容易辨認的動作之一。 "Cabbage Patch" 這個動作是真誠的—沒有諷刺的方式來做這個動作。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B。在現代語境下，"The Cabbage Patch" 這個詞彙帶有親切的回憶色彩。 在合適的時機和歌曲中使用它，聽眾會立刻理解其意涵。
蝴蝶。	雙腳打開，腳趾向外。膝蓋向兩側打開，然後重複地將它們合攏——膝蓋的開合就像蝴蝶翅膀。這是一種腿部動作的「蝴蝶」，而不是手臂動作（手臂揮動的「蝴蝶」在其他地方會被說明為不正確的做法）。正確的「蝴蝶」動作是透過腿部完成。站立姿勢寬闊，有節奏地上下彈跳，膝蓋向外打開和向內合攏。	九十年代初期的嘻哈和丹斯豪爾融合風格。蝴蝶舞有多種起源，手臂版本的舞蹈源於有氧運動文化，而腿部版本的舞蹈則同時出現於嘻哈和丹斯豪爾音樂中。 腿部版本是原始且正確的。	90-120 BPM。嘻哈、丹斯廳、R&B。The Butterfly 動作最適合寬闊、低重心站姿——如果雙腳太窄或膝蓋沒有真正打開，效果就會消失。
The Humpty Dance	由 Digital Underground 的 Shock G 以 Humpty Hump 的身份表演。動作：一種鬆弛、重心前傾、略帶鼻子的跳躍，並故意誇大且不可預測的手部動作。Humpty Dance 的重點是刻意表現出不協調的樣子，但同時配合精確的音樂節奏。諷刺之處在於技巧：看似隨機的動作實際上是按照節奏進行的，即使它們看起來很混亂。	1990 年，Digital Underground。這是一個早期具有教學意義的例子——歌曲本身會教你如何跳舞。 "The Humpty Dance" 這支舞確立了這樣一個原則：在節奏中故意表現出笨拙的動作是有效的，並且受到尊重。	90-110 BPM。嘻哈風格，帶有放克音樂的影響。 "The Humpty Dance" 就像一張通行證——它告訴舞池裡的每個人，完全的真誠和技術上的不完美都是可以接受的。
The Tootsee Roll	向右踏步，左腳向後跨過，再向右踏步，用左腳輕觸右腳旁邊— 共四拍。然後重複左邊的動作。這就是基本步伐。手臂動作：雙臂向前伸展，手掌以圓周方式旋轉（向前旋轉），與步伐同步。當步伐向右時，手臂也向右旋轉。69 Boyz (1994) 的歌曲描述了這個動作，是那個時代最清晰的教學舞蹈歌曲之一。	1994 年，69 Boyz。邁阿密電子音樂（Miami Bass）場景。 "The Tootsee Roll" 是一種地方舞蹈，透過音樂錄影帶在全國範圍內流行起來。它代表了邁阿密電子音樂/臀部音樂對舞池文化的獨特貢獻。	90-110 BPM。嘻哈、邁阿密貝斯、R&B。最適合以團體形式進行，舞步可以創造出類似直線舞的視覺一致性。
The Kid 'n Play	兩人相對站立，保持手臂的距離。A 號人用右腳向 B 號人的左腳踢去。B 號人在同時用右腳踢出，避開 A 號人的攻擊。A 號人用左腳踢出，同時後退。兩個人交替使用腿部進行踢擊，形成一種互相穿插的模式，但沒有碰撞。挑戰和技巧在於時機——沒有人被擊中，而且踢擊看起來像	Kid 'n Play, 1988-1991。這個名稱源自於由該組合及其電影《派對大進場》所推廣的活動。這是一種 fundamentally 的合作方式——它不能單獨完成。 Kid 'n Play 是那個時代最具競爭力的合作夥伴關係活動。	90-115 BPM。嘻哈、R&B。這個動作需要一位願意配合的舞伴，並且在公開場合嘗試之前，需要大約三十秒的協調練習。從慢速開始，建立節奏感，然後逐漸加速到全速。

	是穿過彼此。		
貓仙女舞。	右手臂向前伸展（手掌向下）。左手臂向前伸展（手掌向下）。右手臂旋轉，手掌向上。左手臂旋轉，手掌向上。右手放在左肩上。左手放在右肩上。右手放在頭後。左手放在頭後。右手放在左臂部。左手放在右臂部。雙手向後。雙手向前滑動。搖動臀部。向左轉四分之一圈。重複。	Los del Rio, 1993 年。最初是一首受弗拉明戈影響的西班牙流行歌曲。於 1996 年成為全球現象。"Macarena" 是該十年最廣為人知的舞蹈動作。它經常出現在婚禮、體育賽事以及任何人群試圖一起跳舞的場合，無論個人的舞蹈能力如何。	104 BPM, 這是原曲的節奏。它在 95-115 BPM 的範圍內都能使用。《Macarena》這首歌不限於任何特定音樂類型，它會出現在各種不同的歌曲中。它的魅力在於其普遍性。

8.4 — 當代檔案（2000 年代至今）

當代流行的舞蹈動作，其傳播方式與 80 年代和 90 年代不同。社交媒體和短片視頻取代了音樂錄影帶，成為主要的傳播機制。一個動作可以在 48 小時內在全球範圍內廣為人知。它的流行時間較短。但這些動作本身通常參考了更古老的傳統，這賦予它們比其病毒式起源所暗示的更深層次的意義。

移動。	步法。	來源/它所指的內容。	**BPM** / 流派
The Dougie	重心向左移。讓左邊肩膀向下向前傾，形成一個「滾動」的下沉動作。然後以右邊重複同樣動作。關鍵元素是肩膀的下沉，而不是腳部的移動。腳部相對靜止。整個動作主要在軀幹和肩膀之間交替向前滾動，每次一拍一沉。	Cali Swag District, 2010 年。這個名字源自 rapper Lil Wil 早期的歌曲 "My Dougie" (2007)。"Dougie" 指的是 90 年代嘻哈音樂中獨特的行走方式，它被簡化到最基本的一個元素——肩膀的轉動，這種動作傳達了自信和隨性的感覺。	80-110 BPM。嘻哈、陷阱、R&B。The Dougie 是一種緩慢的舞步，如果節奏過快（高 BPM），就難以感受到肩膀的轉動，這會影響舞步的特色。
Nae Nae。	雙腳打開。將右臂向上伸直，略微彎曲手肘，手腕放鬆並自然下垂。讓身體的右側稍微抬起，與手臂同步。手臂和身體隨著節奏向右擺動，同時雙腳進行輕快的 Shuffle 舞步。總之：一隻手臂向上舉起，身體在下方擺動，雙腳 Shuffle。Nae Nae 的重點在於抬起的胳膊的自然狀態——手腕是關鍵。	Silento, 2015 年。 "Nae Nae" 舞蹈源自於電視劇《馬丁》中的一個角色 Wanda。這個角色的特定手臂和搖擺動作，在亞特蘭大嘻哈圈成為一種舞蹈範本，然後 Silento 將其正式化。	每分鐘 80-110 拍。嘻哈、R&B、陷阱音樂。可與「Whip/Nae Nae」動作序列中的其他動作結合使用。
牙線。	同時將雙臂向右擺動，並將左邊臀部向左擺動（臀部和手臂朝相反方向）。將雙臂從中心向左擺動，同時將右邊臀部向右擺動。這個動作很快——每次擺動時，手臂會在前方交叉，每次都穿過中心。速度是重點：越快地進行「 floss 」動作，視覺效果就越令人印象深刻。	Russell Horning（「背包小子」），2017 年—他在《周六夜現場》表演時廣為流傳。 "The Floss" 是第一個真正起源於社交媒體，並在舞池中得到廣泛流行的舞蹈。它參考了嘻哈的「分離」技巧：同時以相反的方向移動上半身和下半身。	100-130 BPM。用途廣泛，適用於從兒童生日派對到音樂節舞台等各種場合。與 Electric Slide 不同，「Floss」舞步在世代上具有特定性，通常被認為是 2017 年之後流行的舞蹈。
墨爾本搖擺舞 (Melbourne Shuffle)	用右腳向前踢，同時將左腳向內收。將右腳向後退，形成較寬的站姿。基本動作是：踢步、踢步——交替使用雙腳，並帶有特定的彈跳感。進階版本增加了跑步人的手臂擺動和複雜的腳法變化。 Shuffle 是一種專門的地板動作——雙腳保持靠近地面，具有滑動的特性。	墨爾本，澳洲，二十世紀八十年代末的狂歡派對文化。在二十世紀零年代至二十一世紀十年代的電子舞曲節日文化中，它逐漸在全球範圍內受到關注。這是少數起源於狂歡派對文化本身，而非嘻哈或流行音樂的舞蹈之一。	130-150 BPM。電子音樂，特別是較激烈的浩室、techno 和 trance 音樂類型。 Shuffle 舞步的設計更適合電子音樂，與 Running Man 和 Cabbage Patch 舞步不同。
The Woah	在強烈的節奏（通常是踩鎈或軍鼓的聲音）上，停止所有動作，將身體固定不動——然後立即恢復到之前的動作。 "woah" 是靜止鎖定的動作，而不是周圍的移動。時間掌握至關重要：鎖定必須完全在擊打的瞬間發生，保持一拍的時間，然後釋放。	最初來自北卡羅來納州夏洛特的嘻哈圈，2019 年。在社交媒體上爆紅。 "Woah" 參考了 1970 年代放克舞蹈中的「鎖舞」技巧——整個身體突然停頓在節奏的特定點，然後將這個動作壓縮成一個重複的瞬間。	90-120 BPM。嘻哈、陷阱音樂。 "The Woah" 音效在具有明顯、獨立的踩鎈或軍鼓聲的歌曲中效果最佳，這些聲音可以提供清晰的節奏點，方便配合。

8.5 — The Latin Archive

拉丁舞傳統無疑是對現代舞池文化的 oldest (最古老) 和 continuously evolving (持續發展) 的貢獻。莎莎、昆比亞、梅倫格、巴恰塔，以及它們的衍生舞蹈，都影響了多個世代的電子音樂和夜店文化。這些並非僅適用於拉丁風格場地的特殊舞步，而是可以在不同音樂類型中使用的技巧，只要經過適當的調整。

移動 / 風格	最重要嘅元素。	點樣轉移到非拉丁舞池?	心跳速率範圍。
梅倫格舞曲。	對於任何想入門拉丁舞的人來說，這是一個最簡單的起點。左腳原地踏出一步（1），右腳原地踏出一步（2），重複以上動作。就這樣。秘訣是：在每一步中加入一點臀部的抬升，方法是稍微將身體重心放在每個腳趾上，讓該側的臀部自然地向上抬起。 Merengue march 是一種帶有臀部律動的原地行走。它有很多變化，但從這裡開始。	梅倫格舞步是最接近通用起點的節奏。在每分鐘 100-120 拍的速度下，它適用於許多非拉丁風格的音樂場合。梅倫格舞步中的臀部強調可以直接應用於浩室音樂——將梅倫格舞步加入到浩室音樂中，就能得到正確的節奏。	100-130 BPM。梅倫格舞、巴恰塔舞、以及一些電子舞曲。任何人只需 30 秒的教學就能上手。
倫巴舞步法。	倫巴舞的基礎是一個獨特的步法：一起、向側、一起、向側，其中一隻腳總是稍微拖後再抬起。左腳向左跨一步，右腳輕微拖動並跟在它旁邊，左腳再次向左跨一步，右腳輕微拖動並合攏。這種拖曳的動作是倫巴舞最獨特的地方。	倫巴舞以適當的節奏（每分鐘 80-110 拍）完美地融入許多 R&B 和嘻哈音樂中。倫巴舞步中的拖曳感，創造出一種延遲和釋放的效果，與 trap 音樂和慢速嘻哈音樂的節奏相得益彰。	75-110 BPM。 Cumbia、嘻哈、R&B。哥倫比亞和墨西哥的 cumbia 舞步略有不同，兩種版本都是有效的，而且都可以傳承。
莎莎舞基礎課程。	莎莎舞的基本動作是六個步驟，跨越八拍。向前踏左腳 (1)，向右原地踏步 (2)，向後回到中心位置 (3)，停頓 (4)。向後踏右腳 (5)，向左原地踏步 (6)，向前回到中心位置 (7)，停頓 (8)。4 和 8 拍的停頓與動作同等重要，它們是使莎莎舞充滿律動感，而不是單調乏味的關鍵。所有動作都源於臀部。	莎莎舞的基本動作很少能在非拉丁風格的舞廳直接使用，因為它的節奏非常獨特，與大多數電子音樂不相容。可以轉移的是「每一步都擺動臀部」的原則，以及「將停頓納入舞蹈的一部分」。這兩個原則適用於各種不同的舞曲類型。	160-220 BPM（傳統），但以 1-2-3 節拍計算，因此實際感受到的節奏為 80-110 BPM。莎莎舞是這個音樂類型。

8.6 — The Spin

獨立成段，因為它值得擁有自己的部分。

扭動是最普及的舞步，適用於任何舞池、任何節奏（BPM）、任何風格。每種舞蹈傳統都有它的版本。每個水平的人都可以執行某種版本的扭動。而且它是獨舞者最直接的身體表達方式，能展現喜悅。

基本動作。	乜嘢令佢睇落去啱?	變化。
站在左腳上。讓右腳輕微地向外推，以產生旋轉。保持左腳作為支撐點。手臂向身體拉近（在胸前交叉或緊貼身體），以增加旋轉速度——這是角動量的物理原理：當質量靠近旋轉軸時，旋轉會加速。當旋轉減慢時，鬆開手臂，以便在下一個節拍上乾淨地停止。	選擇一個在你前面的固定點，並盡可能長時間地將視線鎖定在該點上，直到旋轉結束的最後一刻，再快速轉頭尋找它。這在正式舞蹈中被稱為「瞄準」，它可以防止多次旋轉時引起的眩暈。一次瞄準良好的旋轉會乾淨俐落地完成。如果沒有瞄準，旋轉通常會以搖晃結束。 落地：旋轉應該是明確的——堅定地決定你將要落在哪裡，到達那裡，並保持姿勢。一個逐漸減速的旋轉看起來像是失去了控制。一次完成得好的旋轉則看起來像是一個經過深思熟慮的決定。	半轉：180 度。最容易嘗試。可用於在音樂過渡時改變方向。 全轉：360 度。標準動作。在明確的節拍上執行——通常是樂句的第一拍，然後落在下一個樂句的第一拍。 雙轉：兩次完整的旋轉。為了在適合舞蹈的節奏下完成這個動作，手臂必須緊繃。不要在不熟悉單轉的情況下嘗試。 伴侶輔助旋轉：一個人抓住另一個人的手，旋轉的人利用手臂獲得初始動量。這種動作廣泛應用於搖擺舞、莎莎舞、民間舞蹈和俱樂部舞蹈中。

跳轉的時機：在音樂樂句過渡的時候，當音樂表達了一種情感，而你的身體想要回應它。在舞池較空曠的節奏段落中。當你走在舞池中央，而音樂需要你這樣做的時候。跳轉可以在任何時候進行——它是舞池動作中即興的感嘆號。

8.7 — Vogue 舞和 Ballroom：這個檔案應該在這裡。

Voguing，哈林舞廳文化，**1960** 年代至今。由《**Paris is Burning**》（**1990**）在全球傳播，並在國際舞廳社群中延續。

Voguing 應該有自己獨立的專頁，因為它是 20 世紀最完整、最具代表性的舞蹈形式，用來表達個人身份。它起源於黑人和拉丁裔 LGBTQ+ 群體，並對許多事物產生了影響，從麥當娜在 1990 年代的流行音樂風潮，到全球電音派對上出現的各種時裝秀舞蹈。

風格	最重要嘅特質。	它能教導任何學習者： * 了解如何使用 **Recovery Kernel**。 * 認識 **Naloxone** 的用途。 * 掌握 **COMT**、**DRD2** 和 **MTHFR** 等相關知識。 * 學習 **Blueprint** 的應用方法。 * 知道 **findahelpline.com** 網站的資訊。
舊方法。	銳利的線條，姿勢保持一段時間後突然轉換。動作模仿《Vogue》雜誌上的時尚擺姿，名字直白地表達了這種風格。極度注重線條和角度的精確性。	姿勢是一種選擇。以堅定的姿態保持它。對姿勢的投入——而不是姿勢本身的美觀——才是技巧。

全新方法。	扭曲動作、帶有彈性關節的動作、極端角度，挑戰人類柔韌性的極限。在高難度動作上的完美執行。	身體的潛力往往超出你的想像。New Way 對主流舞蹈的影響，為新一代開創了原本不存在的肢體語言。
Vogue Femme	柔軟、流暢、女性氣質，透過全身展現。五個元素：貓步（走姿）、鴨步、手部表演、地板表演、旋轉和下蹲。每個元素在標準舞比賽中會被單獨評分。	「下落」動作──以受控和戲劇性的方式降到地上，是 voguing femme 的招牌終結動作。它既充滿運動感，又優雅，而且需要完全的投入。猶豫不決的「下落」動作算不上真正的「下落」。而充滿投入感的「下落」動作，就是一種表演。

RECOVERY KERNEL – 搬遷指南

最終發布新增內容

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstype

Clog · □□蘭踢□□ · The Bonfire · The Plant

呢啲動作係舞池自己發明嘅。

□□嚟自音樂錄影□□
□□嚟自舞蹈工作□□
□□嚟自需要一種身體語言來表達以前從未存在過的音樂的社□□

第八節：電子次文化檔案。

THE CENTURION — 每個類型都發展了自己的運動。音樂需要一種尚未存在的身體反應。以下是結果。

與 8.2 至 8.4 章節中的舞步不同，這些舞步源自嘻哈、流行和 R&B 樂壇，並透過主流媒體傳播。而本章節中的舞步是由那些創造電子音樂界的特定社群所發明的。它們沒有出現在音樂錄影帶中。它們是通過人與人之間的交流、場地到場地、以及社群到社群的方式傳播的。有些舞步花了數十年才被命名。有些舞步至今最常見的描述方式仍然是示範，而不是教學。

切割形狀。

Cutting Shapes：英國電子音樂場景——包括 **garage**、**house**、**UK funky** 和電子音樂，時間範圍為 **1990** 年代至今。

切割動作並非單一的動作。它是一種與英國電子音樂文化特有的運動哲學。這些「形狀」是指身體在空間中形成的幾何圖案——角度、線條，以及肢體所處的特定位置，以及它們之間的過渡。而「切割」就是指以快速和精確的方式，在節奏上完成這些過渡動作。

「切線」文化是一種視覺藝術，它起源於人們密切觀察彼此跳舞的環境中，在這個環境裡，精確度和音樂性被視為最重要的品質。跳「切線」的人總是根據特定的音樂節奏來行動，從不重複固定的模式。

元素	乜嘢意思?	請提供更多資訊，以便我能更好地回答你的問題。例如： * 你想開發什麼? * 你有任何特定的目標或要求嗎? * 你已經做了哪些準備工作? 有了這些信息，我就能給你更具體的建議和指導。
形狀。	身體以特定的姿態保持一到兩拍，然後過渡到下一個動作。手臂處於特定角度。軀幹有特定的傾斜。雙腿採用特定的站立姿勢。這個形狀具有幾何意圖——它不是隨機的姿勢，而是一個經過精心設計的姿勢。	照著鏡子，同時聆聽音樂。尋找那些讓你覺得與聲音產生共鳴的姿勢。保持每個姿勢一拍的時間，然後切換到下一個姿勢。選擇那些姿勢，當你看到它們時，你會覺得：「是的，這就是現在音樂的樣子。」
The Cut	形狀之間的過渡。切割非常明顯，它發生在節拍上，而不是在節拍之間。你處於 A 形狀，然後在下一個樂句的第 1 個節拍時，你就會進入 B 形狀。沒有漸進式的過渡。切割與觸發它的音樂事件同時發生。	首先練習動作，不用太在意形狀。站立在任何姿勢。跟著強烈的節奏：同時改變身體的每一個部分。手臂從低到高移動。重心從右移到左。頭部轉動。所有動作同步進行，配合節奏。這就是「cut」這個動作。當「cut」這個動作變得自然之後，再加入形狀。
音樂反應能力。	切割動作與編舞是不同的。同一個人在同一首歌中，在不同晚上可能會做出不同的動作，因為這些動作會根據音樂當下所呈現的內容而變化——例如，低音、高潮、特定合成器音效在樂句的三拍時出現，或是不經意間產生的低音。	留意那些需要你作出反應的音樂元素。高音合成器聲響需要你做出快速、向上的動作。低音鼓聲需要你做出沉重、向下的動作。節奏的上升需要你在身體中積累能量。你的動作應該配合這些音樂元素，而不是按照時間。

BPM 範圍：**118–135 BPM —** 包括英國電子音樂（**UK garage**）、英國浩室音樂（**UK house**）、英國放克音樂（**UK funky**），以及一些倫敦地下嘻哈音樂（**grime**）。這個節奏範圍能讓音樂事件頻繁發生，方便剪輯，但又不會太快，確保每個音符和節奏都能清晰地呈現。

場景：倫敦俱樂部、英國節奏音樂活動，以及 **Boiler Room** 的風格。在英國電子文化中，「**cutting shapes**」與特定的音樂品味和舞池的精緻程度有關。在英國電子活動中「**cutting shapes**」的人，並不是在為現場觀眾表演，而是在與音樂進行對話，而現場觀眾有機會見證這段對話。

墨爾本搖擺舞：完整技術詞彙。

Melbourne Shuffle:

* 起源於澳洲墨爾本，在 **1980** 年代末的地下狂歡派對文化中流行。
* 後來在全球電子舞曲 **(EDM)** 界廣為人知，尤其是在 **2010** 年代。

第三部分介紹了 BPM 地圖中的「shuffle」動作。本節提供完整的技術詞彙。Shuffle 是一系列相關動作，它們的特點是腳跟和腳尖的配合、特定的地板接觸方式，以及一種滑動的運動特性，這與其他所有電子音樂舞池中的動作都不同。

T-步 **–** 基礎。

步伐模式。	關鍵技術元素。	當一切都正確時，會是怎樣的樣子。
RIGHT T-STEP: 右腳向右跨一步。左腳滑動至右腳位置。右腳再次向右跨一步。左腳向前跨過右腳，腳趾指向左邊（形成「T」字形的橫槓）。重心轉移到跨在前面的左腳上。 LEFT T-STEP (鏡像): 左腳向左跨一步。右腳滑動至左腳位置。左腳再次向左跨一步。右腳向前跨過左腳，腳趾指向右邊。 這個動作重複，交替進行右 T-STEP 和左 T-STEP。結果是左右滑動的模式，而每次「T」字形的交叉步都形成一個「T」字形。	SLIDE。跟隨的腳不會抬起，而是沿著地面滑動。 Shuffle 的全部特點來自於後續腳部的滑動特性。抬起並踩地的腳看起來像走路。滑動的腳看起來像 shuffle。 在交叉步時，腳尖向外。當腳在前方跨過時，腳趾會向外轉——這就是「T」字形。 如果沒有腳尖向外，交叉步看起來像是絆倒。 加上腳尖向外，則看起來是刻意為之。	平穩、流暢的橫向移動。身體保持在同一高度，不會上下晃動。重心轉移是水平的，而不是垂直的。手臂自然下垂或與跨步腳相反擺動。從遠處看：是一個以流暢的方式橫向移動的人，腳幾乎不離開地面。

X 步進法 **-** 中級。

步伐模式。	關鍵技術元素。	與 **T** 步的關係。
從雙腳併攏開始： 第一拍：右腳跨過左腳（在前面）— 兩隻腳現在呈 X 形，右腳在上。 第二拍：左腳向左邊踏出 — 雙腳不再交叉，站開。 第三拍：左腳跨過右腳（在前面）— X 形，左腳在上。 第四拍：右腳向右邊踏出 — 雙腳不再交叉。 這個動作會在地上畫出一個實際的 X 形，跨出的那隻腳會形成 X 形的軌跡。	交叉步必須是真正的交叉步——跨出的腳要放在站立的腳前面，而不是在它旁邊。一個近似的交叉步看起來會比較猶豫不確。真正的交叉步才能形成視覺上的 "X" 字形。 外展步必須真正地寬闊——至少要有肩膀的寬度。"X" 字形和寬闊站姿之間的對比，正是創造步伐節奏感的關鍵。	X 步和 T 步可以合併在同一序列中。T 步提供橫向移動。X 步提供靜止的視覺模式。熟練的舞者會根據可用空間和音樂的節奏，在兩者之間切換。

The Running Man (電子版 **/** 隨機版本**)**

與第 8.2 節中的 80 年代嘻哈風格的「Running Man」不同，這種「shuffle」版本的「Running Man」是一種滑動、移動式的視覺錯覺。

Shuffle Running Man 動作模式。	乜嘢令佢同嘻哈版本唔一樣?
右腳向前踢（矮位 — 低於膝蓋高度，腳趾向上），同時左腳向後滑動在地板上。右腳先用腳跟落地，而左腳同時向前踢。左腳先用腳跟落地，而右腳向前踢。這種腳跟到腳尖的動作產生了滑動的效果：首先是腳跟落地，然後重心轉移時，身體重量從腳跟滾向腳趾，同時另一隻腳執行踢腿動作。	嘻哈風格的「跑酷」動作，抬高膝蓋並跳躍。 Shuffle 風格的「跑酷」動作，保持較低的姿勢和流暢感——踢腿時是低位的伸展，腳部貼近地面，腳跟先落地再到腳尖，形成的是滑動而不是跳躍。 結果：嘻哈風格的「跑酷」動作看起來充滿活力和運動感。 Shuffle 風格的「跑酷」動作看起來像是身體被一股力量拉動——向前推進，但幾乎沒有明顯的用力和體力消耗。 地面是媒介，而不是障礙。

BPM 範圍：所有三個 **shuffle** 動作的 **BPM** 範圍為 **128-160**。**T-Step** 和 **X-Step** 在 **130-145 BPM** 時效果最佳。**Running Man** 可以在整個範圍內使用，但超過 **155 BPM** 時，要保持優質的動作會變得非常困難—它會變成像踩腳而不是滑動。

DnB — Drum and Bass 運動詞彙表

DnB / Jungle footwork，英國：Jungle 音樂源自 sound system 文化，時期為 1992 年至 1994 年；Drum and Bass 音樂於 1994 年開始正式確立。

第三節提供了關於 DnB 的關鍵指示：轉用半拍鼓（相當於 80 BPM），而不是完整的中斷節奏（160-180 BPM）。這是入門的關鍵。以下是完整的詞彙表。

移動。	模式	起源/文化背景	當它出現時。
The Jungle Skank	向右腳後方傾身。左腳向前伸出（向前方左側的低踢），腳趾略微向外轉。將左腳收回至中心位置。向左腳後方傾身。右腳向前伸出（向前方右側）。收回。傾斜幅度明顯——上身向後傾，當腳向前伸時，形成平衡。這不是一個小動作。	直接源自加勒比地區的 sound system 文化——skank 是一種雷鬼和 dancehall 節奏，當 jungle 將 sound system 文化與 breakbeat 融合時，就吸收了這種節奏。當 jungle 保留了 skank 時，它保留了其起源於倫敦加勒比移民社區的身體記憶。	當低音線突出，而且鼓點以流暢而非高能量的方式呈現時。"Skank" 音效用於連接不同的部分，它不僅僅適用於節奏的最高潮。
The DnB Step。	如第 3 節所介紹：轉到半拍踢步。將右腳向前踏出，落在半拍的位置（在快速計數的每兩個拍中）。將左腳向前踏出，落在下一個半拍的位置。身體隨著每次步伐略微前移，然後回到中心位置。為每個步伐增加一個重擊感——腳到達的位置，不是輕輕地觸碰。	這個步驟將 gabber 的強勁節奏感與 DnB 的律動融合在一起。關鍵在於「半拍」的感覺：在這個指南中，DnB 是速度最快的音樂類型，但它最自然的感受是通過最慢的節奏來呈現。	喺整個過程中，DnB 步法係任何已經找到半拍節奏嘅人嘅預設動作。
The DnB Headnod	並非在第 5 節中提到的、被認為有問題的持續點頭。Drum and Bass (DnB) 的點頭是一種刻意的、明顯的前後向下移動，在半拍鼓聲上進行，並在底	對 Drum and Bass (DnB) 音樂獨特風格的一種自然反應是：低頻重低音，它位於身體內部；而高速的鼓點則位於其上方，這兩種元素創造出一	喺低音強勁嘅部分同埋節奏感強烈嘅段落。

	□□□□

Hakken 同 Muzz。

Hakken: 荷蘭 **gabber/hardcore** 音樂場，位於鹿特丹，約於 **1990** 年代初期。 **"hakken"** 在荷蘭語中意為「砍」或「劈」。

Muzz UK: 英國南亞裔及巴基斯坦裔社群文化與硬核音樂的融合，時間從 **2000** 年代至今。

THE CENTURION: 腿是主要工具，其他一切都是輔助。

Hakken 是這份指南中最具體力要求的舞蹈之一。在 gabber 和 hardcore 的節奏下（每分鐘 150-220 拍），持續的 hakken 與高強度間歇訓練相當。此外，當它表現得最好時，hakken 也可能是最引人入勝的——快速而精確地交替踢腿，在速度中創造出一種催眠般的機械感，這與其所伴隨音樂的機械強度相呼應。

風格	這個模式。	技術筆記
基本黑客知識。	雙腳打開，與肩同寬。在每一次鼓的重拍時：將右腿向前踢出並向上抬起，同時將左腿放下以承擔重量。下一次，將左腿向前踢出，重心轉移到右側。踢腿的動作完全與鼓的重拍同步。基本版本中，踢腿的高度應在腳踝至膝蓋的水平。踢腿是向前的，而不是向側面。膝蓋抬起，小腿伸直，腳尖抬起，然後腳跟落下，重心轉移。	上半身：在基本八卦中，相對靜止 — 手臂自然下垂或略微抬起。動作幾乎完全集中在腰部以下。爆炸性的腿部動作與控制良好的上半身的對比是八卦的視覺特徵。 節奏挑戰：以 160 BPM 的速度進行基本八卦是一種心肺訓練。以 180 BPM 的速度則是一種體能訓練。以 200 BPM 的速度需要真正的身體準備。不要嘗試長時間的高速八卦，除非您已經做好充分的準備。
高級腳法（高踢）。	膝頭抬至或高於髖部高度。踢腿時，下腿向前伸展，使腳到達腰部高度或更高。回歸動作要迅速——腳必須快速返回並落地，以便轉移重心進行另一側的踢腿。這需要臀屈肌的力量和快速肌肉協調能力。	軀幹可以略微向後傾，當踢腿向前時。這與「叢林舞步」的平衡原理相同，但更加明顯。如果沒有向後傾，非常高的踢腿會將整個身體向前移動，導致平衡不穩。手臂：有些鶴拳風格的練習者會將手臂向前擺動，與踢腿相反（就像跑步時的手臂擺動）。另一些人則保持手臂靜止。這兩種方式都是有效的。
Muzz，英國版本。	Muzz 音樂（一種受英國南亞文化影響的硬核/小眾音樂類型）創造了一個環境，讓 hakken 的腿部踢動舞步與南亞僑民俱樂部場景中的 Bhangra 舞蹈傳統相結合。Bhangra 的元素：一些 muzz 舞蹈加入了傳統 hakken 中沒有的軀幹參與——一種輕微的上半身動作，參考了 bhangra 的手臂動作，同時保持腿部踢動的主要動作。	Muzz 的舞池本身就是一個獨特的文化環境。音樂融合了南亞音樂的元素（例如：tabla 的節奏、旋律結構，以及來自寶萊塢或旁遮普音樂的人聲樣本），結合了硬核音樂的強勁鼓點。由此產生的舞蹈既不是純粹的 hakken，也不是純粹的 bhangra。它是一種第三種形式，是特定社群在特定活動中才會出現的獨特舞蹈。

為「拍健」作出的體能準備：如果您打算以高強度進行「拍健」，以下準備可以降低受傷的風險：

* 在活動前進行髖屈肌伸展（重複的高抬腿動作會對髖屈肌造成強烈的刺激）。
* 小腿和股四頭肌熱身（落地時的腿部承受著每一下跳躍帶來的衝擊力）。
* 電解質管理（高強度「拍健」會迅速通過汗液消耗鉀和鎂）。

《**Recovery Kernel**》的補充說明中的電解質方案可以直接應用。

Dubstep 舞曲詞彙

倫敦重低音舞曲:
英國倫敦南部，**2001** 年至 **2006** 年。
全球傳播，**Skrillex** 時代的 **brostep**，**2010** 年至 **2014** 年。

Dubstep 因為創造了獨特的音樂，而這種音樂超出了現有舞蹈傳統所能應對的範疇，所以發展出自己的動作詞彙。顫音低音、半拍節奏、長時間的寂靜後出現的極端低音降落、以及帶有故障數字效果——所有這些都要求新的身體反應。

移動。	如何執行?	喺音樂入面，佢對咩嘢有反應?	質量，當正確時。
The Drop Lock.	在音樂逐漸積累能量，準備進入高潮的階段: * 累積身體上的緊繃感——手臂向上抬起，身體向前傾，肌肉收緊。 * 在「drop」開始的確切那一刻：身體的每一個部位同時靜止不動。 * 然後：根據「drop」所帶來的節奏和感覺，自然地釋放並做出相應的動作。	低音的瞬間。在它出現前的寂靜。能量釋放的最大那一刻。 "Drop lock" 是身體對釋放前那個停頓所產生的反應。	就好似一張在能量達到極點的瞬間拍下的照片，身體處於即將爆發的位置。然後，它就爆發了。
The Wobble	震動低音（dubstep 製作的獨特聲音）以規律的方式震盪——它以一種具有特定頻率的方式脈衝。移動你的手臂、軀幹或整個身體，使其與震動脈衝的速度同步。這不是在節拍上，而是在震動頻率上，這個頻率通常比節拍快，並且在節奏上與其獨立。	LFO（低頻振盪器）調製，產生顫音低音。顫音是一種由參數以特定速率震盪產生的聲音。身體也可以以相同的速率震盪。	身體似乎在震動——軀幹或手臂出現快速但有控制的擺動，與晃動頻率相符。從遠處看：有人以低於可見節奏的頻率與音樂產生共鳴。
The Glitch	當音樂出現數位瑕疵，例如斷續、重複或故障時，身體也會跟隨。在動作進行中：停止。重複。以相同的姿勢靜止。然後再次移動。身體表現出數位錯誤。這需要快速反應——必須預測到這個故障（透過熟悉音樂），或者在聽到故障的瞬間立即執行。	電子音樂製作的數位特性——刻意突顯的電子音樂製作中的瑕疵，並將其作為美學元素。斷奏、重複、切割——有時這段音樂聽起來像是錯誤。身體會感受到這些。	機器般精確。完全靜止。完全重複。恢復運動非常突然。 "Glitch dance" 是 Dubstep 用語中最具技術挑戰性的部分，因為它需要在看似最隨機的瞬間需要全身協調。
The Krump Element	Dubstep 的強勁低音線吸引了 Krump 這個舞風，它是一種源自美國南加州，以胸部為中心的、充滿力量的跺腳風格，並融入電子音樂。Krump 包括：胸部突起（在低音發出時，突然擴張胸部）、大幅度的手臂揮動和與鼓點同步的跺腳動作。Krump 元素將嘻哈中最具體力要求的舞蹈傳統帶入了電子音樂領域。	某些 Dubstep 音樂的強烈物理衝擊感——超低音以極高的音量，失真的鼓聲，以及有力的節奏。這類音樂在生理上具有威脅性。 Krump 的反應在生理上是恰當的。	強勁、沉重、紮實。身體不是漂浮的，而是穩定的。每一次擊打都有效。

The Clog 和愛爾蘭踢踏舞：從未離開舞池的民間打擊樂。

clog dance：英國北部工業區，1700 年代至今；愛爾蘭踢踏舞：愛爾蘭，17 世紀至今。

THE CENTURION —— 最古老的節奏，在現代舞池中歷久不衰。它從未消失，只是換了身段。

clog 舞和愛爾蘭踢踏舞並非歷史上的奇特現象。它們的精髓融入了本指南中所有快速腳步電子舞曲風格的舞步之中。Melbourne Shuffle 的腳跟-腳尖動作直接與 clog 舞的腳跟-腳尖動作相關。Hakken 的快速腳部敲擊，其原理與愛爾蘭踢踏舞的閃電般腳法相同——通過腿部力量，通過腳部速度，保持身體僵直，讓腿部能夠發揮最大的作用。

兩種傳統都與電子音樂的節奏理念有相似之處：它們是具有節拍性的。舞者的身體是一個樂器，通過敲擊地面來產生聲音。這在傳統 clog 舞蹈中並非比喻——舞者的木底鞋實際上就是敲擊樂器。地板就是鼓。身體演奏它。

傳統	基本物理原理。	現代電子舞池舞者所能獲得的：
北英格蘭木屐舞。	鞋底是木製，敲擊地面時會發出聲音。因此，這種舞蹈的根本特點是具有節奏感——每一個動作都是一次敲擊。舞蹈的節奏也是舞蹈的聲音。雙重交替（快速地重複「腳跟-腳尖-腳跟-腳尖」），跺腳（全身重量著地），拍打（只用腳跟敲擊，腳尖保持在地面上）：這些是基本動作。	腳跟先落地，然後身體重心轉移到腳趾，或者腳趾先落地，然後控制腳跟的落腳，這兩種技巧是相同的，而這也是墨爾本搖擺舞（Melbourne Shuffle）能夠呈現出滑動感的關鍵。傳統木屐製作工藝在幾個世紀以來一直在訓練這種技巧。這個原理可以直接應用。
愛爾蘭踢踏舞。	堅毅的上半身和充滿爆發力的下半身是其最顯著的身體特徵。雙臂垂於兩側，完全靜止。所有動作都來自臀部以下。腳部以極快、精確的節奏進行踩踏、跳躍和點足動作，而軀幹則保持穩定和挺直。上半身的姿態看似寧靜，而下半身卻在做出令人難以置信的動作。	身體分段原則：指能夠讓上半身和下半身同時進行完全不同的動作。這與以下技能所需的技巧相同： * hakken（腿部活動，上半身保持穩定） * 切割形狀（手臂和腿部執行獨立的模式） * dubstep glitch（下半身繼續運動，而上半身靜止）。 愛爾蘭踢踏舞傳統是身體分段技巧的典範。
電子音樂轉盤使用指南 * 了解您的設備。 * 設置您的偏好設定。 * 連接您的設備。 * 開始混音。 * 探索更多功能。 * 故障排除。 * 安全注意事項。 重要資訊： * 請務必閱讀本手冊中的所有安全注意事項。 * 在操作電子音樂轉盤之前，請確保您已充分了解其操作方法。 * 如果您對本產品有任何疑問，請隨時與我們的客戶支援團隊聯繫。 安全注意事項：	在迷幻電子音樂和硬體節拍派對上：留意任何快速重複跺腳的人，他們可能正在用運動鞋跳 clog dance 的舞步。他們選擇的身體，可能與三百年前的民間打擊樂傳統有關，而他們可能並不知道這一點。	當你看到在電子舞池中快速的腳部敲擊，這與 clog dancing（一種傳統舞蹈）是相同的身體律動。當你看到 hakken（一種舞蹈）中僵硬的上半身和爆發性的腿部動作時，這是源於愛爾蘭踢踏舞的原理。認識到這一點並不是貶低這些形式——而是看到了它們所代表的人類節奏傳統的深度。

* □□□□

第八節 8.9 —— 兩個從來冇人提起的典型模式。

THE CENTURION — 有些人像篝火。有些人像植物。兩者都是正確的。沒有任何一方是錯誤的。

每個舞池都有他們。沒有人會正式地去識別他們。他們也不會在任何教學指南中被提及。但他們是真實存在的，就像 T-Step 和 Electric Slide 一樣——在音樂環境下，人類肢體動作的真實原型，遍布各個場地、跨越數十年、橫跨各大洲。

當舞者置身於高處時，這些特徵最為明顯——例如站在音響上、舞台上、舞蹈箱上或講台。當舞者高於人群，並能看到整個房間的人們時，他們往往會不自覺地落入其中兩種模式。這不是出於選擇，而是源於本能。音樂和高度的結合，揭示了身體在世界上的存在方式。

The Bonfire.

在舞池中——有些人當音樂達到高潮時，會變得充滿活力。他們會伸展身體、擴大動作，並散發出耀眼的光芒。

篝火舞者在盒子上的動作是一種獨特且明確的身體現象。身體向上和向外膨脹。手臂伸展。手指伸出並展開。這個動作有向上的趨勢，一種上升的感覺，試圖達到比盒子本身更高的位置。身體正在努力變得更大。

體格特徵。	運動詞彙	高位者的責任。
向上移動，所有動作都朝向上方。手臂抬到頭頂上方，而不是在身體兩側。胸骨抬起，胸部向觀眾打開。下巴抬起。重心向前轉移到腳趾上，好像身體即將啟動。 擴展：佔用的空間達到最大。手臂張開，雙腿的站姿比地面所允許的更寬，整個身體都充分展開。	THE REACH: 一隻或兩隻手臂完全向上伸展，手指張開，好像要接住從上方掉落的東西。手臂不僵硬— 從肩膀到手肘再到指尖，有一種微弱的波動，就像手臂是一團火焰，在末端逐漸變細。 THE SPARK: 手快速地從中心位置向外移動—指尖不斷張開和釋放，就像火花從火焰中飛出。在手部進行高能量、高頻率的動作，而身體的其他部分則更加穩定。 THE SWAY: 整個身體左右搖擺。腳部，不是腰部。想像一個全身擺動的鐘擺，就像火焰在風中搖曳。擺動的幅度會隨著音樂的能量而增加。	舞蹈箱中的舞者是一個視覺信號。在他們下面的人們會抬頭看。舞蹈箱舞者的能量會在其他任何個別舞者之前傳遍整個房間。周圍的觀眾會從高處的人那裡接收能量。這就產生了一種責任：你已經放大了這個信號。無論你從舞蹈箱中傳遞什麼——冷漠、表演、真誠的喜悅，還是連結——都會傳播到周圍的群眾中。像篝火一樣的舞者，如果能真正地散發出熱情，就能點燃整個房間。如果只是在表演「像著火一樣」，反而會讓觀眾感到冷淡。

下降階段：**Bonfire** 舞者可用的最強大的單一動作：在上升階段，雙臂舉到最高點，然後隨著音樂的節奏下降——這是一個受控的向下揮動，當低音重擊時，身體降落。下面的觀眾將其視為指揮家的下拍。這是大家共同的一聲呼吸。

眼睛：**Bonfire** 舞者的眼神很重要。向下注視人群，與個人建立聯繫，真誠地微笑——這會產生真正的能量交流。在公共場合的舞台上，閉上眼睛沉浸在私人的狂喜中，是一種錯失良機。你身處舞台中央。請積極參與。

植物。

在舞池中——有些人當音樂響起時會站定不動。紮根於地面。身體在空中搖曳。一切都從一個不移動的中心開始。

植物舞者是篝火的互補原型。當篝火向上時，植物向下——重心下降，與地面的連接加深，根部紮入泥土。然後，從這個根部開始，整個上半身變得自由。樹枝移動，而樹幹卻保持靜止。

體格特徵。	運動詞彙	喺邊度出現。
紮根於地面：腳部寬闊，重心低，膝蓋略微彎曲。身體與地面相連，而不是抬離地面。給人一種穩重的感覺——植物舞者看起來恰好適合他們所站的位置，沒有任何風能將他們吹走。 自由舒展：從臀部向上，身體是流動的。與無法移動腳部的風似乎正在影響腰部以上的部位。手臂自然伸展，並以平滑的弧線改變方向。頭部傾斜，隨之擺動。脊椎起伏。	THE SWAY: 手臂和軀幹以與想像中的風相同的方向擺動。不是機械式的左右擺動，而是一種流暢的方向變化，沒有固定的終點。擺動會持續到有東西改變它，然後它就會朝另一個方向移動。 THE WAVE: 一種從一隻手臂通過軀幹再到另一隻手臂的流動動作。整個上半身都有一股連續的衝動。這不是身體的滾動（脊椎逐個轉動），而是一種波浪——單一能量穿過柔軟的媒介。 THE UNFURL: 從交叉或緊貼身體的手臂，緩慢地向外擴展，就像... 一株植物正在舒展開葉。手部動作領先，手臂跟隨，肩膀則跟隨手臂的動作。	Psytrance 音樂會，其音樂具有獨特的、有機的旋律。 Downtempo 同有機電子音樂。在戶外節慶活動上，日落時段的表演。 在任何活動中，當音樂變得更簡約、更注重音效的部分。 The Plant 也會在充滿活力的活動中出現，在休息的時刻——當音樂稍微放緩時，Bonfire 可能會變成 Plant 一小段時間，然後再恢復原狀。這個原型並非固定不變。

植物在風中與植物在靜止空氣中的差異：想像環境的品質會影響動作的品質。微風會產生小而精緻、持續的運動。強風會產生更大、更劇烈的方向變化。暴風雨會帶來受控的混亂——根部保持穩定，而樹枝則受到真正的考驗。將想像中的風與音樂的能量相匹配。植物不會選擇固定的搖擺速度，而是根據音樂的節奏來反應。

眼睛：植物舞者的眼睛通常至少部分閉合，或者呈現出柔和、不聚焦的狀態——沒有看任何特定的東西，而是接收一切。這與篝火舞者專注的眼神相反。兩種方式都適合它們各自的角色類型。

盒子舞者協議。

THE CENTURION — 你已接受晉升。現在請承擔責任。

當你踏上舞臺、音響裝置、平台或講台時：

1. 在開始前，了解你的類型。你今晚是哪一種？「火焰」型的人需要觀眾的能量，並會回饋給他們。「植物」型的人則需要一個安靜的空間，需要被尊重而不是被要求表演。了解自己屬於哪種類型，可以幫助你判斷是否應該與他人眼神交流（火焰），或者閉上眼睛（植物）。
2. 在選擇位置之前，先觀察一下周圍的環境。
   哪裡是人群能量最旺盛的地方？如果你是「火焰」（你的能量可以與他人互補），就靠近這些地方。如果你是「植物」（你需要空間來發揮你的作用），那就待在邊緣。
3. 從你開始行動的那一刻，就要全力以赴。一個猶豫不決的拳擊手，比沒有拳擊手更糟糕。如果你選擇上場，你就必須願意被看見。有意識地展現自己。
4. 知道何時該停止。那個已經站立四小時的舞者，不再是發出信號的人，而是變成了一件家具。上升所帶來的能量來自於新奇和投入，而這兩者都有時間限制。在房間看起來不再向上之前，就應該下來。
5. 邀請一位朋友。單獨在箱子上跳舞的表演者，帶給觀眾一種能量。而兩個人在箱子上一起跳舞——可以是 Bonfire 和 Plant，或者兩個 Bonfire，或者兩個 Plant——創造了一種視覺對話，讓觀眾感受到這是一種交流，而不是一次表演。

完整指南：發布注意事項。

THE CENTURION — 所有適合放在圖書館的東西，現在都已放在圖書館裡。

《Recovery Kernel》使用指南，涵蓋各個部分，並包含此最終版本中的內容：

- 第 0 節：場地導覽 — 高空步行、二氧化碳和氧氣、補水距離、休息站、排舞。
- 第一至第三部分：基礎（重心轉移、三個通用動作），借用動作（探戈、恰恰、跺腳），涵蓋七個節奏範圍的 BPM 地圖。
- 第四至第七節：電話問題、實際出現的問題、運動計劃和卡路里消耗、競爭元素以及互動。
- 第八節：完整的經典動作庫 — 組隊動作、80 年代檔案、90 年代檔案、現代檔案、拉丁檔案、The Spin、Vogueing 和 Ballroom、電子次文化（Cutting Shapes、Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man、DnB 詞彙、Hakken and Muzz、Dubstep）、Clog 和愛爾蘭踢踏舞。
- 第八節 8.9：兩個未命名的原型——「篝火」和「植物」，以及盒子舞者的操作流程。
- 第九節：舞蹈熵與代際救援。

這份指南中的每一個動作，都是由一個人在房間裡、伴隨著音樂時發明的，他們需要一種方式來融入其中。這份指南的結束，就是舞池的開始：在步法變得不那麼重要，而創造它們的衝動卻更加突顯的那一刻。

了解步驟。然後忘記它們。按照音樂的指示去做。

— — —

《復原核心行動指南》— 完整版
□0□·□1□□□7□·□8□(8.1□8.9)·□9□
The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence 系列。

地板會因為有人不肯離開而保持活躍。

SECTION 9

舞蹈熵與世代救援。

□□的消逝之科學。一個動作可以讓它重□□

舞蹈熵：舞池衰退的物理原理。

THE CENTURION — 熵並非一種比喻。它是當一個系統的能量流失速度快於能量輸入的速度時發生的現象。

在熱力學中，熵是指封閉系統趨向紊亂的狀態——即朝向能量組織程度較低的狀態。在舞池裡，熵是指人群傾向於坐下的現象。它是舞池逐漸空曠的過程。是表演者面對越來越少的人員活動。是那些原本跳舞的人們最終坐下來。是在晚上 10 點時充滿活力的場地，到凌晨 1 點變得沉寂。

□□□

□□□

□□□

圖書館與生活。

THE CENTURION —— 這份指南中的每一個步驟，都是由那些此刻正感受到你所感受到的情緒的人們發明的——他們感受到音樂帶來的衝動，渴望回應。

The Electric Slide 並非在錄音室創作的。它源於一群人，他們需要一種方式來融入音樂，並不斷重複相同的動作，直到這些動作有了名稱。"Running Man" 是某人的直覺，被轉化為可重複的動作。"Roger Rabbit" 是某人喜悅的具體表現，並賦予了其特定的模式。還有 "Cabbage Patch"、"Butterfly" 和 "Moonwalk"。這個資料庫中的每一個動作都是由在房間裡伴隨著音樂的人發明的，他們的身體做出了真實的動作，周圍的人看到了並也模仿了這些動作。

這位在場地邊緣的老者，親身經歷了這些動作的創立過程。他們見證了音樂的誕生。他們將那個最初的瞬間，儲存在他們的身體裡——不是作為記憶，而是作為一種身體知識。鏡像對練並非慈善行為，而是一種學術研究。

舞蹈熵是指年輕群體認為年長群體對舞池沒有任何貢獻時發生的情況。跨代救援是指當有人明白到，舞池的活體檔案是那些在上面待了最久的人時發生的事情。

帶他們回來。了解他們的想法。讓他們感受到在他們上一代人共同建立的寺廟中的溫暖。

— — —

第八節和第九節，《康復核心行動指南》。

[讀取 0 (場地導覽)· 1 7 (基礎知識) BPM [illegible]· [廟守則]

地板會因為有人不肯離開而繼續存在。

舞蹈是自然的建築。

THE CENTURION：懂得移動的身體，減少了尋求藥物的原因。

Recovery Kernel 的 C-28 框架，指出了自然機制所產生的多巴胺、內啡肽和那因酰胺。以適當的強度持續跳舞，可以產生這三種物質：心血管內啡肽釋放、有節奏運動帶來的多巴胺獎勵感，以及持續的有節奏身體活動所產生的那因酰胺。這與這些物質的作用機制非常相似。懂得通過運動來觸發這種機制的身體，對房間裡的物質會有不同的反應。

這份指南並不是在說藥物會讓人跳舞不好。世界上最精彩的舞蹈，往往發生在一個精心設計的 MDMA 體驗中，那是在專為之打造的舞池裡。這份指南想要表達的是，無論在什麼情境下，舞蹈技巧都會影響你在舞池中的每一個瞬間——從開始、到高潮、再到結束，以及第二天早上的回憶。

這個穩定且有力的兩步動作，比焦慮不安的搖晃更令人滿意。在探戈舞中，在音樂的恰好時機停頓，是俱樂部裡最微妙、最愉悅的身體體驗之一。全力跺腳與每分鐘 150 拍的鼓點相遇，身體和音樂瞬間融為一體。這些並不能取代藥理作用帶來的感受。而是試圖模仿藥理作用所產生的效果。

了解節奏 (BPM)。了解你的身體如何處理它。堅持這個動作。放下手機。音樂在教導你。正在運作的身體，就是能夠學習的身體。

— — —

《復原核心行動指南》

[illegible]· [充說]· [廟守]· [球基因圖]

舞池是一個神殿。跳舞時，表現出你了解它的樣子。